THE TAO OF SEXOLOGY

CARTEA ÎNȚELEPCIUNII INFINITE
DE DR. STEPHEN T. CHANG

CUPRINS 2
O notă importantă pentru cititor 5
PREFAŢĂ 5
PARTEA I 7
TRAIND MAI MULT, MAI FERICIT, MAI SANATOS SI MAI INTELEPT 7
1. O privire de ansamblu 7
2. Taoism 10
Tao al filosofiei 10
Tao-ul revitalizării 10
Tao al dietei echilibrate 11
Tao al dietei cu alimente uitate 12
Tao-ul artei vindecării 14
Tao-ul înțelepciunii sexuale 14
Tao-ul Măiestriei 14
Tao-ul succesului 15
3 Imortalizarea 16
4 Evolutia 18
5 Cele șapte glande: sistemul imunitar 19
Partea II 22
Cunoștințe, tehnică și performanță 22
6 Longevitatea: prevenirea îmbătrânirii 22
Bateria umană 22
Renaştere 26
Anusul: un indicator al vârstei 26
Curățarea anusului 27
Utilizarea luminii solare 28
7 Masculul 29
Penisul: dimensiunea și forma și cum să le schimbi 29
Masaj de prostată 33
Ejaculare 35
Punctul de milioane de dolari: Injacularea vs. Ejacularea, prelungirea excitației și longevitatea 36
Exercițiul cerbului pentru bărbați: întinerire și creșterea perioadei de excitare 41
Instrucțiuni pentru bărbat. Exercițiul Cerbului 42
Determinarea problemelor fizice masculine 47
VERIFICAREA PROSTATEI 49
Masturbare masculină și reflexoterapie 50
Teoria ritmului 53
Impotenţă 54
Circumcizie 55
8 Femeia 55

Sânii 55
Vaginul 57
Îngrijirea vaginului 59
Orgasmul la femei: Cele nouă nivele 60
Masturbare feminină și reflexologie 63
Exercițiul căprioarei pentru femei: vindecare și intinerire 64
Instrucțiuni pentru exercițiul căprioarei pentru femei 66
Menstruaţia 69
Probleme feminine 71
Frigiditate 73
PARTEA III 73
Echipa de echipe 73
9 Bărbat și femeie împreună 73
Reținerile: orgasm superior 73
Orgasm superior avansat 76
Efectele vindecătoare ale blocajelor asupra bărbaților 78
Seturile de nouă 80
POZIȚII DE VINDECARE 81
Cele opt poziții de vindecare pentru bărbați 82
Cele șapte poziții de vindecare pentru femei 88
Poziții generale de vindecare 93
Ajută durerile de spate 100
Momente ale zilei care afectează vindecarea 100
Rugăciunile de dimineață și de seară 101
Regulile de aur ale căsătoriei 109
Regulile de aur ale familiei 109
10 Celelalte Repere 110
Alegerea unui partener 110
Analiza facială: determinarea organelor sexuale 111
Ce este interzis - The Forbiddens 116
Eugenie 120
Alegerea sexului copilului 122
Teoria din spatele selecției sexuale 122
Partea IV 123
Înțelepciuni Infinite 123
11 Suplimentele 123
Exercițiu Căprioarei avansat 123
Afaceri 125
Baia 127
Miros corporal 128
Celibat 129
Comentarii despre metodele de control al nașterii 130

Determinarea problemelor de prostată 131
Dieta 132
Medicamente 133
Ejaculare 134
Energie 134
Cum se ajustează sau se echilibrează energiile Yin și Yang? 135
Fantezii 135
Fertilitate 135
Cele Cinci Abilitati 136
Cele cinci virtuți ale penisului 137
Cele cinci condiții ale rectului 138
Preludiu 138
Probleme cu inima 140
Hernie hiatala 140
Homosexualitate 141
Hormonii 142
Inteligența 143
Afterplay masculin 143
Sexul oral 144
Sadomasochismul 144
Şapte seminţe 144
Exercițiul cu lingura 145
Cercetare Statistică 145
Boli venerice 146
12 Concluzie 149

O notă importantă pentru cititor

Această carte a fost scrisă doar pentru a introduce înțelepciunea sexuală antică a taoismului ca un gest de bunăvoință. Deoarece anumite exerciții, tehnici speciale și învățături care sunt introduse pot fi noi pentru anumite societăți, deoarece ființele umane sunt complicate și delicate în constituție și deoarece fiecare individ este diferit, vă rugăm să consultați medicul înainte de a încerca oricare dintre conținutul acestei cărți. , pentru propria ta protectie.

Autorul și editorul își declină în mod special răspunderea pentru orice pierdere sau risc suportat de utilizarea sau aplicarea oricărui conținut al acestei cărți.

PREFAŢĂ

La fel ca suflarea vieții, sexul este vital pentru continuarea ființelor umane. Unele cărți explică exemple ale acestui fapt. Ca euforian natural, sexul este vital pentru bunăstarea mentală a umanității. Alte cărți îi ajută pe oameni să găsească fericirea prin sex. Necunoscut pentru majoritatea oamenilor, sexul este vital pentru elevarea spirituală a omenirii. Mulți clasici taoiști, cum ar fi Su Nu Ching de către Împăratul Galben, explică scopul ascuns, superior al reproducerii și al bucuriei, numit Tao-ul înțelepciunii sexuale.

Su Nu Ching, sau Clasicul Doamnei Albe, este cartea de bază a sexologiei taoiste. Conține secrete care ajută umanitatea să se bucure de viață, să iubească viața și să beneficieze de viață. În mod specific, oferă metode care intensifică, intensifică, și prelungește dragostea pentru a întări legătura de dragoste dintre un cuplu, deci pentru ca nucleul familiei să fie întărit. Metode care se îmbunătățesc Inteligența descendenților, frumusețea, înțelepciunea, sănătatea și moralitatea sunt furnizate, în plus față de metodele care îmbunătățesc și unifică aspectele fizice, mentale și spirituale ale individului. În trecut, multe dintre aceste promisiuni au fost îndeplinite pentru cei care au folosit metodele sexologiei taoiste.

Timp de mii de ani, clicurile politice, filozofice și religioase au monopolizat cheia pentru decodificarea textului caligrafic clasic al cărții. Restricționarea severă a cititorilor i-a împiedicat pe mulți să citească, să înțeleagă sau să interpreteze cartea. Prin urmare, traducerile satisfăcătoare ale cărții au fost greu de găsit și multe învățături de sexologie împărtășite pe scară largă au fost distorsionate, incomplet și nesigur. Toate celelalte clasice taoiste, cum ar fi Yu-Fang Mi Chue (Secretele din camera de jad), San Feng Tan Chue (Tehnicile de vindecare ale maestrului Chang San-Feng), Ching Cheng Mi Chao (Înregistrările sacre ale Muntelui Ching-Cheng), Kung Tung Mi Tien (Manuscrisele sacre ale muntelui Kung-Tung), Shuan Wei Hsing Yin (Sigiliul sacru din inimă) și Yi Hsing Fang (Medicina în inimă), a împărtășit istorii similare. A fost păcat că aceste comori filozofice

atât de necesare au fost îngropate sub un asemenea egoism și incompetență. De treizeci de ani, am încercat să smulg secretul și denaturarea
înconjurând Tao-ul înțelepciunii sexuale în cercetările și prelegerile mele, prin deplin și dezvăluirea cu acuratețe a învățăturilor, clarificarea zonelor abstruse și furnizarea informații științifice pentru o mai bună înțelegere.

La prima vedere, subiectul sexului pare a fi necomplicat. Într-adevăr, este de o importanță monumentală pentru sănătatea și fericirea individului, a societății, și națiunea.

Mult timp a apărut, „această carte merită o atenție serioasă, pentru că sexul este un subiect de implicații largi și profunde.

Considerațiile sunt următoarele:

I) O carte despre Tao-ul înțelepciunii sexuale ar trebui să fie utilă unui cititor pentru tot restul vieții sale. Pe măsură ce experiența se acumulează, este încurajată o mai bună înțelegere a învățăturilor și analiza continuă.

2) Învățăturile trebuie să fie clare și logice și subștiințific fundamentat.

3) Complexele și problemele sexuale ar trebui rezolvate pe măsură ce actul sexual devine un mijloc de elevare spirituală și mentală, pe măsură ce relația dintre aspectele fizice, mentale și spirituale ale corpului este clarificată. Moralitatea trebuie ridicată la o nouă înălțime.

4) Trebuie selectați termeni adecvați pentru a îmbunătăți înțelegerea de către cititor a teoriilor taoiste. De exemplu, cuvintele „vârf” și „vale”, pe care le-am folosit pentru a descrie tipurile de orgasme timp de treizeci de ani, sunt înlocuite cu cuvintele „obișnuit” și „superior” (motivele pentru aceasta se găsesc în text).

5) Ar trebui furnizat un echilibru adecvat de experiențe practice și teorii pentru a face învățarea și înțelegerea excitante, deoarece nicio teorie din această carte nu ar trebui să fie niciodată goală.

Sexul, o funcție care este în general inevitabilă, trebuie transformat într-o sursă de fericire, nu de durere. Fericirea este vindecare, bucurie și longevitate; sexul corect produce fericire infinită. Durerea este o boală incurabilă, depresie și moarte; sexul incorect produce o durere infinită. Sexul corect răspândește fericirea printre indivizi, descendenții lor și societate. Sexul incorect – adică sexul folosit ca armă împotriva altora, ca licență pentru promiscuitate sau ca generator de profit imoral – provoacă decăderea socială. Scopul final al acestei cărți este de a indica o cale a dreptății.

Informațiile conținute în această carte sunt sfinte și o mare nenorocire va fi Urmați-i pe cei care abuzează de această informație sau modifică intenționat adevăratele învățături.

Urmele cunoașterii și înțelepciunii care se termină cu o înălțare fizică, mentală și spirituală conduc individul prin teritorii extraordinare de experienţă. La pornirea acestei călătorii, cititorul va vedea imediat orizontul sănătății, fericirii și succesului său întinzându-se la infinit.

Dr. Stephen T. Chang

PARTEA I

TRAIND MAI MULT, MAI FERICIT, MAI SANATOS SI MAI INTELEPT

3. O privire de ansamblu

Taolsmul este cea mai veche scenă a vieții. Anclentele, nedesprinse de diversele forme de divertisment (televlslon, video, etc.) care bombardează societatea modernă, au concentrat energiile pe cercetarea și îmbunătățirea modalităților de satisfacere a nevoilor umane. Un grup, Taoistii vechi, a dezvoltat un sistem de cunoaștere complet, detaliat și elegant, care cuprinde multe tipuri de pregătire a alimentelor, exercițiu, sănătate, sexologie etc. Acest sistem este numit Taoism. Deși Taoismul este cel mai vechi sistem de cunoaștere înregistrat pe pământ, precedând chiar și tradițiile din Mesopotamla, anticul Egipt, India, Grecia și așa mai departe, este folosit pentru a depăși cunoștințele moderne de mulți în fruntea cercetării și învățării moderne.
Tao al sexologiei - sexul a predat și practicat în conformitate cu principiile taolsmului - este o parte a filozofiei traite a taolsmului.

Din observarea procesului de reproducere, Taoistii au descoperit că glandele sexuale erau înzestrate cu puterea lui Dumnezeu de a crea și inteligența lui Dumnezeu de a organiza viața. Ei știau că Dumnezeu este viața, că El era forța vitală care a animat toate lucrurile, că El era motorul proceselor creatoare și că El era responsabilul inteligenței pentru angajarea vieții și auto-repararea celulară. Ei știau, de asemenea, că glandele sexuale puteau fi folosite ca sursă de forță vitală pentru propriile corpuri. Aceste realizari i-au determinat pe Taoisti să creeze un sistem complet de metode și tehnici, numit Tao al Sexologiei. Cu toate acestea, Taoistii spera să ridice auto-vindecarea la cel mai deplin potențial, să energizeze întregul corp, să-l sfideze. Urmând Tao-ul Sexologiei, omenirea va încarna în cele din urmă natura lui Dumnezeu la maxim.

În Taolsm, organele și glandele sexuale, unde energia și puterea vieții sunt concentrate și generate, sunt denumite „aragaz”. Acest termen subliniază dependența noastră de energia sexuală. Depindem de glanda sexuală sa ne susținem funcțiile mentale și fizice deoarece depindem de aragaz pentru a găti alimente. Fără aragaz, nimic nu poate fi gătit sau mâncat, și se va termina. Totuși, tot se va încheia atunci când glandele sexuale nefuncționale fac ca aspectele mentale și fizice ale corpului să devină nefunctlonale.

Importanța glandelor sexuale ca motor al întineririi nu poate fi subliniată prea mult. Glandele sexuale produc hormoni, „jarul” care ajută la întinerirea celulelor și a problemelor. Dacă glandele sexuale funcționează necorespunzător, regenerarea celulelor/temelor și performanța mentală/fizică scad. Atunci când aspectele mentale și fizice ale corpului devin încordate, deprimate sau negative, se creează mai multe probleme sau boli. Apoi începe procesul de imbatranire. Toate aceste probleme pot fi prevenite sau corectate prin funcționarea corectă a organelor sexuale.

Atunci când mecanismul de întinerire este activat prin practica sexologiei Taoiste, imbatranirea poate fi prevenita. Și când imbatranirea este prevenita, moartea este împiedicată. Căutarea veche a izvorului tinereții s-ar putea să se încheie aici, pentru că taoiștii consideră că nemurirea poate fi atinsă prin transformarea corpului fizic prin întinerire continuă.

Nu numai ca Tao-ul Sexologiei este o sursă a tinereții, dar este și o soluție de reîmprospătare care reconclude problema comună dintre răspunsul la dorințele sexuale ale cuiva și devotamentul față de aspirațiile sale spirituale. Pe de o parte, unele influențe sociale promovează eliberarea de instlncte sexuale numai la nivel animal. Pe de altă parte, mulți oameni declară sau denunță activlitatea sexuală pentru a promova spiritualitatea. Eliberarea deseurilor sexuale are ca rezultat multe probleme, cum ar fi bolile venerice. Stăpânirea dorințelor sexuale îi lasă pe oameni nesatisfăcuți, pentru că ei nu sunt niște spirite lipsite de curaj atâta timp cât vor trăi pe pământ. Abordarea lui Nelther satisface nevoile oamenilor, deoarece fiintele umane au atât instlncte fizice, cât și aspirituale. Taoismul elimina această problemă permițând instlnctelor sexuale să servească unui scop spiritual. Tehnicile Tao ale sexologiei oferă o experiență directă și tangibilă a lui Dumnezeu. Prin descoperirea dragostei adevărate, prin iubirea adevărată și primirea dragostei adevărate, doi oameni învață să înțeleagă natura lui Dumnezeu. A experimenta iubirea înseamnă a-L experimenta pe Dumnezeu.

(Tehnicile specifice implică acupunctura și reflexologia nervoasă. Ele permit cuplului să fuzioneze energia la nivelul organelor respective și să trezească centrii intelectuali și spirituali.)

De ce ar trebui să ne dorim să-L experimentăm pe Dumnezeu? Dacă am fost întotdeauna orbi, nu putem înțelege pe deplin sensul luminii. La fel, fără a experimenta pe Dumnezeu, nu putem înțelege pe deplin sensul lui Dumnezeu. Dumnezeu este viata.

Dumnezeu este peste tot. El nu este limitat de spațiu sau timp. Și El are viață veșnică. Dacă putem înțelege natura lui Dumnezeu, putem „umbla” cu El și în cele din urmă să devenim ca El.

Din păcate, mulți oameni consideră că sexul este murdar sau pacatos. Deoarece nu au fost învățați despre relația dintre sex și splendoare, ei au fost indepartati de un mijloc virtual de a-l experimenta și înțelege pe Dumnezeu. Prin urmare, mulți trebuie să găsească alte moduri de a se apropia de Dumnezeu. Dar în cursul căutării, mulți vor dezvolta complexe sexuale, care vor zădărnici aspirațiile spirituale. Adevăratele metode, la fel ca cele ale Tao al Sexologiei, ne ajută să căutăm în noi înșine Dumnezeirea, asigurându-ne independența de templele, preturile, realitățile, etc. create de om. Pentru a ajuta adepții, Taolsmul pune mare accent pe practica activă. Pentru educatori, cunoașterea și autodisciplina sunt suficiente pentru a stăpâni metodele comunicării directe cu Dumnezeu.

După ce am participat la multe dintre prelegerile mele, mulți sexologi clasici și comportamentali au venit la mine și mi-au spus lucruri precum: „Ai acoperit în primele cinci minute ale prelegerii tale ceea ce tocmai petrecusem câțiva ani studiind la universitate. Restul a ceea ce ai discutat nu a fost nici măcar menționat în cursurile mele – și este cea mai utilă informație dintre toate.”

Ginecologii mi-au asistat și ei prelegerile și cursurile. Mi-au spus că în cele din urmă au știut să ajute pacienții, să-i ajute și să le ofere instrumente care să-i ajute să repare organele și să-i ajute corpurile să funcționeze corect. Înainte, tot ce puteau face era să-i opereze.

După ce am făcut unele dintre exercițiile predate la cursurile mele de sexologie, alții mi-au spus că în cele din urmă au înțeles ce înseamnă să te bucuri nu doar de sex, ci de propria persoană. Ei au spus că au primit o mulțime de beneficii din ceea ce au învățat. Le-am spus că, dacă ar continua să practice ceea ce au învățat, lucrurile ar fi și mai bune. Pentru că informația, testată și folosită timp de 6.000 de ani, ar ajuta pe oricine să conducă o viață mai lungă, mai fericită, mai sănătoasă și mai sănătoasă.

Vechii Taoisti nu erau flozofi eterici, abstracti. Erau oameni foarte practici, inclinati spre stiinta. Dacă o tehnică nu funcționa, ei o abandonau. Dacă a fost dezvoltat unal mai buna, au folosit-o. Ei nu le-au promis studenților că mari beneficii oferite după moarte; mari beneficii au fost realizate in timpul utilizarii tehnicilor Taoiste.

A vorbi despre taolsm doar ca o teorie este incorect. Taolsmul a fost definit în mod variat ca o veche stiinta sau filozofie. Deși oricare dintre acești termeni se poate aplica, Taolsmul este în esență un mijloc de a atinge longevitatea, sănătatea, bunăstarea mentală și splrltuală și imortalitatea sau viața veșnică.

Pe lângă Tao al sexologiei, există alte șapte discipline care promovează cultul personal. În total, există opt stâlpi ai taoismului.

4. Taoism

Mergând cu Dumnezeu, cineva își va stăpâni pe deplin condiția umană. Omul va depăși atacurile de boală, stres, tristețe și cruzime; unul va progresa evolutiv; şi unul va încarna forţele eterne ale vieţii şi armoniei. Pentru a merge lângă Dumnezeu, trebuie să urmezi principiile celor Opt Stalpi ai Taoismului. Acest sistem complet de viață este compus din opt discipline de cultură personală. Acestea sunt după cum urmează:

1. Tao-ul filosofiei
2. Tao-ul Revltalizarii
3. Tao-ul dietei echilibrate
4. Tao-ul mâncării uitate
5. Tao-ul Artei Vindecarii
6. Tao-ul înțelepciunii sexuale
7. Tao-ul Măiestriei
8. Tao-ul succesului

Accentul acestei cărți este pe Tao-ul Sexului, dar trebuie văzut în contextul mai larg înainte de a putea fi înțeles corect. Înainte de a începe să examinăm în detaliu principiile sexologiei taolste, voi încerca să rezumam principalele planuri ale taoismului.

Tao al filosofiei

Tao-ul filozofiei dezvăluie loglca ce stă la baza modului în care se desfășoară viața și scopul destinului. Este o colecție de ghiduri pentru a fi utilizată de către individ, precum și de colecție pentru obținerea succesului și a cotei spirituale. Bazat pe descoperirea spirituală a legilor ascunse, dar mereu penetrante și revocabile ale acestui univers, Tao-ul filozofiei oferă informații detaliate despre modalitățile corecte și de succes de a manipula mecanismul de guvernare, de a promova armonia socială și de a promova bunăstarea universală.

Tao-ul revitalizării

Tao-ul Revltallzatlon, un sistem de exerciții interne, direcționează puterea de vindecare înnăscută către anumite organe și glande interne și întrupează energia veșnică a naturii la maximum.

Exercițiile interne sunt chiar opusul „exercițiilor externe” sau înot, box, lupte, jogging, tenis, kung-fu, ridicare de greutăți, karate etc. În timp ce exercițiile externe pot produce o siluetă exterioară atractivă, ele fac adesea deci prin epuizarea energiei

organelor interne. Acest lucru provoacă nu numai orice număr de boli, ci și îmbătrânirea prematură. Exercițiile interne, pe de altă parte, sunt concepute pentru a energiza întregul corp, pentru a echilibra nivelul de energie și pentru a promova funcții mai eficiente ale organelor interne.

Prima categorie de exerciții interne le include pe cele concepute pentru a corecta posturile de șezut, înclinare, mers și de lucru. Aceste diferite exerciții au fost concepute în conformitate cu legile fizice ale naturii pentru a satisface nevoile de vindecare ale fiecărei persoane. Aceste exerciții sunt cele cinci exerciții pentru animale, opt exerciții direcționale, douăsprezece exerciții zodiacale și douăsprezece exerciții pentru nervi. De asemenea, sunt incluse și exercițiile de bază cunoscute sub numele de Exercițiul de căprioară, Exercițiul de macara și Exercițiul de țestoasă.

A doua categorie este numită Meditație Meridian, cunoscută și sub denumirea de Meditație Trlp Around-the-World sau pur și simplu Contemplarea Taolst. O artă extraordinară a vindecării, meditația Meridian este folosită pentru a ajusta, echilibra și ridica nivelul de energie din corp. Prin amestecarea căilor de energie din corp, cunoscute anatomic sub numele de meridiane, o persoană este capabilă să simtă fluxul de energie de-a lungul acestor căi și să echilibreze energiile de pe corp. Mintea, corpul și spiritul sunt complet integrate, iar interiorul este complet animat.

Tehnicile de acupunctură și presopunctură, care sunt prezentate din Meditația Meridian, sunt folosite pentru a-i ajuta pe alții, în timp ce Meditația Meridiană este folosită pentru a se vindeca pe sine.

A treia categorie de exerciții interne este Respirația Cosmlc sau Respirația Energetică. Prin această tehnologie, energia poate fi absorbită prin puncte de acupunctură care se află deasupra meridianelor care traversează corpul. Respirația energetică este un pas real în auto-vindecare și în formarea unei legături indivizibile cu energia care străbate universul.

Pentru un studiu complet al exercițiilor interne, vă rugăm să consultați cărțile mele intitulate Sistemul complet de autovindecare: exerciții interne și Marele Tao.

Tao al dietei echilibrate

Numai exercițiile interne nu sunt suficiente. Dietele noastre sunt extrem de importante. Există două niveluri de dietă în taoism: dieta alimentară obișnuită și dieta alimentară uitată. Tao-ul dietei echilibrate se referă la alimentele obișnuite. Tao al dietei cu alimente uitate se referă la ierburi.

Pentru a ne echilibra alimentația, trebuie să studiem valoarea nutritivă a diferitelor alimente, echilibrul acido-alcalin și energetic adecvat și pregătirea corectă a meselor. În alimentația taoistă, oamenii trebuie să învețe modul în care diferitele

niveluri de energie ale alimentelor, cele cinci gusturi ale alimentelor și conținutul de vitamine, proteine și minerale ale alimentelor ne afectează corpul.

Echilibrul acido-alcalin al alimentelor noastre este foarte important. Alimentele care au pH-ul echilibrat nu se vor corupe rapid, iar consumatorul va putea extrage cantitatea maximă de nutriție disponibilă din acele alimente. Dacă hrana pe care o mâncăm nu are pH-ul echilibrat, devine coruptă de îndată ce intră în tractul digestiv. Corpul, în loc să beneficieze de substanțele nutritive din alimente, absoarbe otrăvurile rezultate din corupție. (Dacă cineva merge vreodată la ușa din spate a oricărui restaurant, veți găsi mâncare corupând în coșurile de gunoi. Nu cu mult timp în urmă, această mâncare era servită clienților. Deci singurul lucru care separă fața și spatele restaurantului este un perete și un timp de câteva ore.) Nu am mânca intenționat gunoi pentru că știm că ne vom îmbolnăvi de la ingerarea otrăvurilor. Cu toate acestea, mâncăm gunoi de fiecare dată când mâncăm fără să ne gândim la echilibrul pH-ului. (Un semn revelator de corupție alimentară în stomacul respirației urât mirositoare.)

Cea mai bună metodă de preparare obișnuită a alimentelor include și modalități practice de eliminare a substanțelor chimice nedorite, a paraziților și a grăsimilor saturate. toate acestea sunt capabile să ne influențeze trupurile și să provoace boli. Pentru un studiu complet al Tao al dietei echilibrate, vă rugăm să consultați Tao-ul dietei de încălzire: secretele unui corp subțire.

Tao al dietei cu alimente uitate

Ne bazăm pe dieta noastră obișnuită pentru plăcere și satisfacție; ne face plăcere aspectul, mirosul și gustul meselor noastre zilnice. Dar alimentele obișnuite nu oferă suficienți nutrienți pentru a menține o stare continuă de sănătate. Acestea trebuie suplimentate cu alimente mai puternice, sau alimente pe bază de plante, care constituie al doilea nivel de dietă.

Ierburile au multe proprietăți pe care modem sclence nu le-a descoperit încă. În prezent, Academia de Științe estimează că există aproximativ un milion de plante în lume. Până în prezent, doar o parte nesemnificativă a fost examinată prin mijloace moderne de analiză.

De-a lungul veacurilor, taoiștii au învățat cu atenție compoziția sănătoasă a ierburilor. Cu câteva mii de ani în urmă, chirurgii foloseau un ceai de plante ca anestezic. A durat șase ore fără efecte secundare. (Chirurgia era foarte populară la acel moment. Chirurgii scoteau organele pacientului, le spălau în soluții pe bază de plante și le reorganizau în corp. Practica s-a terminat în cele din urmă pe măsură ce acești doctori au ajuns să realizeze că era un ineficient și incomplet. tratament pentru boli şi că răspunsul final era în prevenirea bolii Am realizat că orice afecțiune, inclusiv tumorile, a fost rezultatul unui stil de viață particular, intervenția chirurgicală constantă

nu a putut preveni reapariția tumorilor, în timp ce o schimbare a stilului de viață ar putea preveni reapariția tumorilor.)

Mâncarea pe care o cumpărăm din supermarket este cea mai slabă mâncare disponibilă. Selecția de acolo este foarte limitată dacă se observă cantitățile de alimente disponibile efectiv în lume. Dumnezeu a creat frunze, ramuri, trunchiuri și rădăcini pentru consumul nostru, dar acestea au fost complet trecute cu vederea de majoritatea oamenilor. Aceste alimente sunt ierburi, care sunt numite „alimente uitate" de către taoişti. Ierburile sunt alimente uitate, deoarece au fost extrase din mâncărurile noastre printr-un proces de selecție care, de-a lungul a mii de ani, a respins alimentele care nu erau atractive pentru ochi, nas sau gură. Și pe măsură ce omul a învățat să-și cultive propria hrană, el a ales în mod natural să cultive doar acele alimente care atrăgeau simțurile sale.

După cum se spune, suntem ceea ce mâncăm. Dacă mâncăm alimente mai tari, devenim noi înșine mai puternici. Dacă mâncăm alimente mai bune, sănătatea noastră se îmbunătățește. Dar, dacă mâncăm alimente slabe, devenim mai vulnerabili la boli. Când comparăm un copac de magnolie cu o grămadă de țelină, vom vedea că copacul este mult mai puternic decât cel mic de țelină. Investigand mai departe, vom descoperi ca arborele are o valoare medicinala mai mare decat telina. Diversele proprietăți ale arborelui de magnolie ridică problemele stomacului și întăresc organele sexuale feminine. Ginseng-ul este un alt exemplu de aliment puternic. Crește în regiunile muntoase reci și aspre, dar poate supraviețui mai mult de 1.000 de ani. Imaginează-ți ce ar putea face o asemenea vitalitate pentru corpul tău. (Vă rugăm să folosiți discreție când consumați ginseng; trebuie să fie echilibrat cu alte ierburi, deoarece produce efecte secundare puternice, precum și beneficii.) În contrast puternic, un morcov crește doar în climatul temperat și are o durată de viață de aproximativ trei luni. Dacă nu dezgropați timp de trei luni, va descompune și va dispărea. Ierburile au o putere veșnică, în timp ce alimentele obișnuite oferă doar o putere temporară.

Alimentele pe care le mâncăm și le iubim în mod obișnuit sunt, de asemenea, mâncate și iubite de către germenii din corpurile noastre. Ei folosesc hrana (organlc sau junk) pentru a-și menține viața la fel ca noi. Din fericire, ierburile nu hrănesc în mod egal germenii și ființele umane. Creșterile umane, care exercită toată puterea, sunt capabile să consume unele ierburi de bun gust. Germenii, nefiind binecuvântați cu puterea voinței, sunt pur și simplu respinsi de ierburi. Când sângele uman este hranit cu substanțe nutritive din plante, germenii din organism vor muri de foame, iar corpul uman va fi curățat și purificat în mod natural. Calitățile de curățare și purificare care permit plantelor să reziste ani de zile fără să putrezească sunt cele mai mari beneficii care pot fi obținute din dietele pe bază de plante.

Tao-ul artei vindecării

Ca Tao al Revitalizării. Tao-ul Artei Vindecării ajustează, echilibrează și ridică energia vitală. Spre deosebire de Tao-ul Revitalizării, care este în primul rând un mijloc de auto-vindecare. Tao-ul artei vindecării este folosit pentru a-i vindeca pe alții.

Tao-ul artei vindecării se mai numește și Tui-Na. Este practic o formă de masaj care urmează căile energetice ale corpului, cunoscute anatomic sub numele de meridiane, pentru a regla funcțiile vitale ale corpului. Folosind cele șaisprezece tehnici diferite de manipulare sau manipulare ale Tui-Na, se pot repoziționa și organele interne dezordonate. În combinație cu aceste tehnici, care au fost concepute pentru a se adapta la diferite părți ale corpului, pot fi utilizate și medii adecvate. Acestea pot fi oricare dintre cele cinci elemente fundamentale: pământ, metal, apă, lemn sau foc. Acele de acupunctură (folosite pentru a canaliza energia în corp) și moxibusția sunt două dintre cele mai cunoscute medii de metal și foc din Occident. Acupunctura și moxibusția sunt derivate ale principiilor și metodelor Tui-Na.

Tao-ul înțelepciunii sexuale

Acesta este subiectul acestei cărți, al cărei scop este de a explica în mod clar teoria și practica completă a sexologiei taoiste. Se învață utilizarea sexului și a energiei sexuale pentru îmbunătățirea sănătății, armonizarea relațiilor și creșterea realizării spirituale.

Tao-ul Măiestriei

Tao-ul Stăpânirii ne oferă instrumente puțin cunoscute pentru a ne ajuta să obținem o perspectivă asupra noastră și asupra celorlalți, să îndrumăm energiile din jur către natura și scopul nostru și să devenim stăpâni pe noi înșine.

Pentru a facilita relațiile personale și de lucru și pentru a reduce stresul, taoiștii antici au dezvoltat o colecție de metode diferite:

1. PERSONOLOGIA dezvăluie abilitățile, atitudinile, trăsăturile personale și condițiile de sănătate actuale ale unui individ. Anticiparea instinctivă a evenimentelor viitoare se reflectă în unele dintre cele 108 locații ale feței, constituind un sistem de avertizare recunoscut.

2. SISTEMUL DE AMPRENTE dezvăluie partea moștenită a personalității și a tendințelor de sănătate. Amprentele schimbă, de asemenea, delimitările potențialului nostru

personal și profesional care se dezvoltă în mod natural și sunt semnale de avertizare cu privire la slăbiciunile noastre moștenite, de care trebuie să fim conștienți.

3. NUMEROLOGIA TAOISTĂ oferă perspective precise asupra tiparelor și circumstanțelor noastre de viață.

4. SISTEMUL ASTROLOGIC STEA DE NORD – mai cuprinzător și științific decât astrologia occidentală – ne dezvăluie destinele și perspectivele financiare; descrie atributele fizice, mentale și spirituale ale soției și copiilor noștri; și dezvăluie toate celelalte fațete ale vieții noastre.

5. DIRECTIONOLOGIA este studiul legilor fizice înconjurătoare ale naturii, în special cele ale electromagnetismului. Cunoașterea completă a unor astfel de forțe ne permite să ne orientăm pe noi înșine și bunurile noastre în moduri compatibile cu influențele electromagnetice, pentru a trăi în armonie cu legile naturii și pentru a facilita atingerea scopurilor. La nivel colectiv, poate fi folosit pentru a reduce luptele interne și pentru a promova „chimia" sau cooperarea dintre lucrători. Este folosit în Japonia modernă pentru a organiza grupuri de lucru, precum și pentru a coordona diferitele departamente ale unei companii. În vest, conștientizarea acestor influențe se reflectă în conversații despre „ambianta" sau „moralul" la locurile de muncă.

6. SIMBOLOGIA se ocupă de formele și simbolurile legate de legile care stau la baza evenimentelor naturale. Poate fi folosit pentru a condiționa, de exemplu, schimbările meteorologice, tendințele de afaceri, obiceiurile de auto-înfrângere etc.

Tao-ul succesului

Tao-ul Succesului dezvăluie mecanica precisă a celor mai mari evenimente ale vieții și forțele care modelează toate evenimentele. Vechii taoişti au descoperit metode analitice pentru a studia aceste forţe, au identificat modele de schimbare recunoscute şi au sistematizat strategii de succes pentru a face faţă acestor modele. Tao-ul Succesului vă ajută să vă ajustați acțiunile de zi cu zi în conformitate cu legea universală, pentru a face fiecare aspect al vieții mai plăcut.

Un instrument clar și puternic al înțelepciunii taoiste, Tao-ul succesului este împărțit în trei părți:

1. Studiul simbolurilor și semnelor care reprezintă schimbările nesfârșite care au loc în tot universul. Aceste fenomene sunt guvernate de legi exacte definite de fizică, chimie, biologie, geometrie, algebră și alte ramuri ale matematicii.

2. Tao-ul Schimbării, sau studiul filosofiei sociale și al psihologiei tranzacționale, așa cum este reprezentat de cele șaizeci și patru de hexagrame. Fiecare hexagramă este compusă din șase linii, fiecare dintre acestea reprezentând o etapă de dezvoltare în tranzacțiile individuale sau de grup. Recunoașterea unui anumit tipar permite să dezvolte strategii de succes, detaliate și precise împotriva cauzelor adversității. Tao-ul Schimbării este de neprețuit pentru cei care doresc să dezvolte bogăția, puterea, relațiile familiale, poziția socială. și previziune pe deplin.

3. Practica actuală de prognoză a evenimentelor, cunoscută sub numele de Sistemul I-Ching Spațial și Timp. Acest sistem se bazează pe principiul ciclicității - adică tot ceea ce s-a întâmplat se va întâmpla din nou și tot ceea ce se va întâmpla s-a întâmplat deja într-o anumită formă. La fel ca Albert Einstein, vechii taoişti au înţeles că timpul era iluzoriu. La fel ca el, ei au studiat situații din sistemul spațiu-timp. Astfel, au ajuns la un mijloc de interpretare a evenimentelor care au loc în conceptul nostru de timp. Aceasta este cheia pentru „prognoză" sau pentru a vedea în viitor.
Cei Opt Stâlpi ai Taoismului acoperă fiecare aspect al existenței noastre de zi cu zi. Ele au fost concepute pentru a satisface complet nevoile noastre fizice de bază într-o manieră care ne permite să progresăm încet, dar constant, cu o încredere din ce în ce mai mare în a ști că într-o zi ne vom atinge obiectivul prețuit al nemuririi.

3 Imortalizarea

Ce este un taoist? Oricine își dorește să trăiască mai mult, mai fericit, mai sănătos și mai înțelept este taoist. Oricine caută și practică ceva pentru a atinge aceste obiective este un bun taoist. Și taoiștii buni au vieți veșnice.

Așa cum am menționat mai înainte, trebuie să experimentăm Dumnezeu pentru a obține viața veșnică. Ne putem încărca corpurile cu energie și putem funcționa ca masini intr-o miscare perpetua - visate de mulți oameni de știință. Mașinile cu mișcare perpetuă nu există, dar mașinile umane perpetue există, pentru că ființele umane sunt impregnate de spiritul lui Dumnezeu - dorința de a se îmbunătăți și puterea de a se întineri. Deoarece condițiile prealabile pentru nemurire - dorința de a îmbunătăți și de a întineri - există în mod înnăscut în fiecare dintre noi, tot ce avem nevoie este taoismul pentru a ne rafina și a ne ghida eforturile. Pentru că taoismul este singura filozofie care se ocupă de nemurire.

Cu peste 6.000 de ani în urmă, vechii taoiști au început să studieze modalități de extindere a longevității. Nu căutau căi artificiale, cum ar fi injecțiile, implanturile etc., pentru a adăuga câțiva ani la viață. Ei știau că materialele străine corpului uman pot provoca mai multe complicații și, în cele din urmă, pot duce la decese mai devreme.

Anticii căutau natural. modalități eficiente și practice de a prelungi viața la nesfârșit. Cercetările lor au dus la metode care ajută ființele umane să meargă cu Dumnezeu. Pentru a avea viață veșnică, trebuie să umblăm cu Dumnezeu.

Toți descendenții lui Adam, enumerați în cartea Genezei, au avut un timp al nașterii și un timp al morții, cu excepția lui Enoh. Enoh nu a murit pentru că Dumnezeu l-a ales, iar Dumnezeu l-a ales pentru că a umblat cu El. Fără a fi nevoit să se angajeze în monahism - Enoh era căsătorit și avea trei fii - a putut să-și eternalizeze trupul fizic, pur și simplu petrecându-și zilele umblând cu Dumnezeu.

Ilie este un alt exemplu de muritori ale căror corpuri fizice au fost eternizate. Isus este încă altul. Învierea lui a implicat corpul său fizic, nu spiritul său. Putea să mănânce, să vorbească și să fie atins de alții, dar corpul lui nu era limitat de spațiu sau timp. Putea trece prin pereți și uși. Cu alte cuvinte, Isus poseda un trup spiritualizat. Trupul său a devenit spiritualizat în momentul învierii.

Biblia, în special cartea Apocalipsa, ne spune că, fie înainte, fie după dezastrul care va veni pe pământ, 24.000 de oameni vor fi ridicați fizic și vor fi scutiți de moarte. Dar, rugăciunile și donațiile către biserică nu vor garanta includerea cuiva printre cei 24.000 de oameni. Trebuie să umble cu Dumnezeu.

În prezent, există mulți sfinți și oameni sfinți în India și China care nu sunt limitați de spațiu sau timp. În înregistrările istorice chineze, se pot găsi istoriile personale detaliate ale a 2.000 de taoişti care au fost spiritualizaţi.
Dumnezeu ne-a dat viață și timp pe pământ pentru a învăța și a practica lecțiile evlaviei, care sunt necesare pentru spiritualizarea corpului fizic. Prin urmare, obiectivul lecțiilor noastre este imortalizarea. Toți trebuie să atingă acest obiectiv. Cei care nu-și învață bine lecțiile sunt nevoiți să revină în reîncarnări succesive pentru a-și învăța și reînvăța lecțiile, în situații din ce în ce mai dureroase. Reîncarnarea oferă corpuri fizice - purtători fizici în care sunt învățate lecții - pentru cei care trebuie să-și învețe lecțiile, iar sexul și reproducerea susțin reîncarnarea prin generațiile următoare. Sexul este inevitabil și incontestabil o parte a procesului de imortalizare.

Odată cu apariția lui Isus, nemurirea a căpătat o importanță fără precedent în Occident. În Vechiul Testament, cu excepția câtorva referiri la Enoh și Ilie, nemurirea nu a fost menționată. Este posibil ca Isus să fi dobândit un interes pentru nemurire în timpul călătoriilor sale în India și China. Călătoriile sale au avut loc după copilărie și înainte de întoarcerea sa la viața publică alături de apostoli. În timpul predicărilor sale, el a făcut multe declarații filozofice cu privire la planurile înalte ale existenței: o persoană trebuie să renasca pentru a intra în Împărăția lui Dumnezeu și așa mai departe. (Din nefericire, Isus nu a descris niciodată căile practice de a ajunge la nemurire; el a discutat doar filozofie. Este îndoielnic că discipolii săi au învățat ceva practic de la el, deoarece a fost cu ei doar trei ani și, în acel timp, era preocupat de

vindecarea și predicare; ucenicii Lui erau, de asemenea, preocupați de vindecare și predicare.)

Întâmplător, renașterea joacă, de asemenea, un rol important în atingerea nemuririi în învățăturile taoiste. Potrivit taoismului, nașterea este asociată cu glandele sexuale. Dar, evident, nimeni nu se putea întoarce în pântecele mamei sale pentru a renaște. Taoiștii definesc renașterea ca utilizarea glandelor sexuale pentru a întineri celulele și țesuturile corporale pentru a transforma sau spiritualiza corpul. Acest proces va fi explicat mai târziu în capitolul despre Teoria celor șapte glande.

Se spune că Împărăția lui Dumnezeu este pentru indivizi spiritualizați. Această învățătură a lui Isus este una dintre multele care coincide cu învățăturile taoiste. Dacă cineva citește Biblia cu perspicacitatea cunoașterii taoiste, veți găsi multe cazuri de coincidență și multe expresii din Biblie, care altfel ar putea părea destul de vagi sau misterioase, vor fi clarificate.

4 Evolutia

Există patru regate în univers: Regatul Vegetal, Regatul Animal, Regatul Uman și Regatul Divin.

1. Membrii Regatului Vegetal au doar corpuri fizice și simțuri. Bacteriile sunt incluse în acest grup. Singurul lor scop este reproducerea. Ei nu posedă creativitate și nu sunt capabili să beneficieze în mod intenționat alte organisme în vreun fel.

2. Membrii Regatului Animal au minți emoționale și voinice, corpuri mentale, pe lângă corpurile fizice. Un câine, de exemplu, are o minte care este capabilă să răspundă la comenzile proprietarului său; prin urmare, evoluția este antrenabilă. Dar, nu se poate aștepta mai mult de la animale, deoarece le lipsesc corpurile spirituale. Animalele trăiesc și se reproduc întotdeauna în conformitate cu un anumit orar. Ele urmează mecanic legile universale; nu au dorința sau impulsul de a progresa dincolo de condițiile lor actuale; și nu posedă abilitățile creative asociate cu această dorință. Le lipsește această dorință pentru că le lipsește un corp spiritual.

3. Membrii Regatului Uman posedă, împreună cu un corp fizic și mental, un corp spiritual. Acolo unde este spirit, există speranță și creativitate. Deoarece spiritul nu este limitat de spațiu sau timp și corpul este, apare un sentiment de incompletitudine, precum și dorința de a excela dincolo de condiția fizică actuală. Speranțele care depășesc spațiul și timpul îi conferă omului îndemnul și capacitatea de a crea. Sperând că creațiile sale vor face cumva prezența sa fizică să dureze atâta timp cât prezența sa spirituală, omul creează religie, știință, muzică și artă, ridică monumente din multe

materiale și chiar construiește imperii. Dar realizările lui nu îi oferă niciodată suficientă satisfacție; la rădăcina tuturor eforturilor sale, omul dorește să fie nemuritor. (Religiile satisfac parțial nevoia de nemurire, dar se concentrează pe viața de după moarte.) Așadar, dorințele nesatisfăcute încă umplu inimile bărbaților și femeilor de frustrare și durere. Taoistii au inteles adevaratul sens al dorintei omului de nemurire. Ei știau că omul dorea progresul evolutiv, sau intrarea în Împărăția lui Dumnezeu, scopul evoluției. Așa că au conceput metode pentru a umbla cu Dumnezeu, a spiritualiza trupul și a ridica omul în a patra împărăție, în timp ce trăiește pe pământ.

4. Se poate ajunge la a patra împărăție, Împărăția divină sau Împărăția lui Dumnezeu. În această împărăție, corpul uman este spiritualizat. Când ești o ființă spiritualizată, nu poți fi limitat de spațiu sau timp. Un nemuritor experimentează satisfacție completă, pace și fericire, deoarece el sau ea este în unitate cu Dumnezeu și cu universul. Tao al sexologiei este puntea către al patrulea regat, iar Teoria celor șapte glande este fundamentul Tao al sexologiei.

5 Cele șapte glande: sistemul imunitar

Vechii taoişti au înţeles că corpul uman nu poate exista decât dacă există o sursă continuă de energie care ajunge în ţesuturi şi organe. Ei și-au dat seama că sănătatea a fost menținută atunci când energia din corp era echilibrată și că boala a apărut atunci când a existat epuizare sau slăbiciune de energie.

Energia este o forță dinamică, în flux constant, care circulă în tot corpul. Mulți oameni înlocuiesc în mod plauzibil cuvântul viață cu cuvântul energie, deoarece diferența esențială dintre cele două cuvinte este atât de subtilă încât scăpa de toți, cu excepția semanticianului. Fiecare termen este vital pentru dezvoltarea unei înțelegeri precise a teoriei energiei, așa cum se aplică corpului.

În toate scopurile practice, se poate afirma că viața este un indiciu al energiei Cele șapte glande: sistemul imunitar din organism. Tot ceea ce îți vine în minte auzind cuvântul de viață - respirație, vorbire, dormit, mâncare, chiar și capacitatea de a citi, gândi și auzi - toate acestea pot fi realizate numai datorită energiei din corp. Acest lucru se aplică invariabil acelor funcții sau activități care nu sunt perceptibile în mod evident; de exemplu, procesele metabolice din fiecare celulă nu ar putea fi realizate fără energie care să susțină acele funcții. Energia este baza pentru structurile solide aparente ale corpului și tot ceea ce ține de anatomia acestuia. Căci ce este o structură solidă, cum ar fi un os, cu excepția unei mase de celule vii? Toate formele și activitățile vieții, atât anatomice cât și fiziologice, sunt susținute de energia din organism și, în același timp, epuizează.

Primim o mare parte din energia de care avem nevoie din alimentele pe care le consumăm și din aerul pe care îl respirăm. Cu toate acestea, caroseria, la fel ca un automobil scump, trebuie să fie reglată fin pentru a funcționa corect și pentru a utiliza această energie la maximum.

De-a lungul secolelor, taoiștii au înțeles că cele șapte glande ale corpului erau centrele energetice responsabile de reglarea fluxului de energie în diferitele sisteme ale corpului. Aceste șapte glande, în ordine descrescătoare în interiorul corpului, sunt după cum urmează:

1. Glanda pineală, care afectează direct celelalte glande prin secrețiile sale și permite comunicarea la nivel spiritual. Intuiția și conștiința sunt, de asemenea, asociate cu această glandă, care este numită și Casa Spiritului.

2. Glanda pituitară, care guvernează memoria, inteligența înțelepciunii și gândirea, este numită și Casa Inteligenței.

3. Glanda tiroida, care mentine metabolismul celulelor din organism, guverneaza cresterea. De asemenea, este asociat cu sistemul respirator. Se numește Casa Creșterii.

4. Glanda timus, care guvernează inima și sistemul circulator, este numită și Casa inimii.

5. Glanda pancreas, care ajută la menținerea controlului asupra digestiei, asupra nivelului de zahăr din sânge și asupra temperaturii corpului, este numită și Casa Transcendenței.

6. Glandele suprarenale, care susțin funcțiile rinichilor, oaselor, măduvei osoase și coloanei vertebrale, pot fi numite și Casa apei.

7. Glandele sexuale - prostata și testiculele la bărbat și ovarele, uterul, vaginul și sânii la femeie - sunt responsabile pentru secrețiile hormonale, energia și răspunsul sexual și reproducerea. Se mai numește și Casa Esenței.

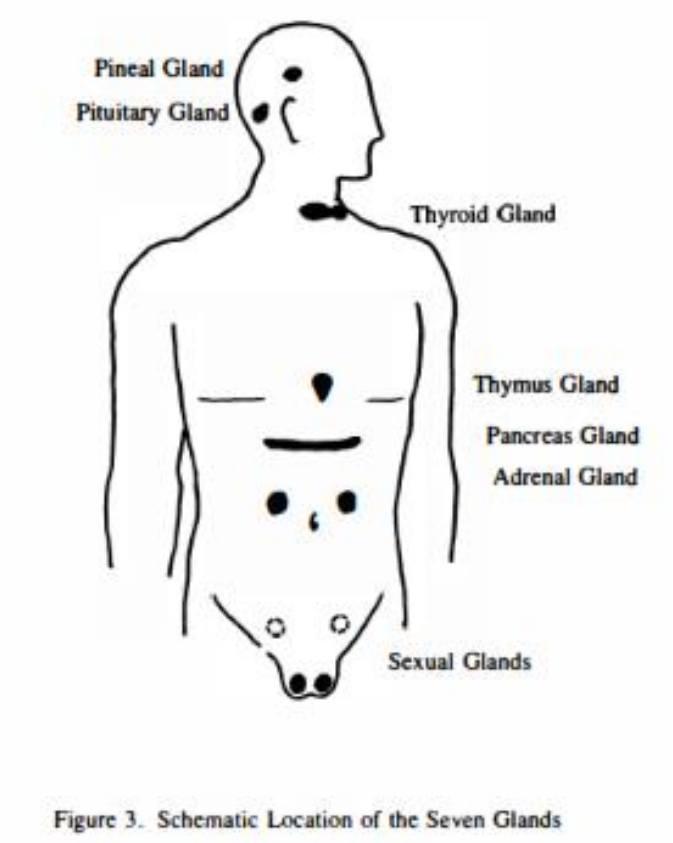


Figure 3. Schematic Location of the Seven Glands

Aceste șapte glande pot fi vizualizate ca vase care sunt atașate între ele printr-o serie de tuburi (în realitate, acestea sunt vase de sânge). Fiecare vas (glandă) depinde de toate celelalte pentru furnizarea sa de lichid (energie). Dacă vasul A (glandele sexuale) este alimentat cu lichid, acest fluid se va dispersa încet prin tuburi (vasele de sânge) către celelalte șase vase. În mod similar, dacă vasul C (pancreasul) ar fi drenat excesiv de lichidul său printr-o scurgere de un fel, fiecare dintre celelalte vase ar renunța la o parte din aportul său pentru a restabili echilibrul în cadrul sistemului.

Acest lucru este similar cu modul în care energia curge în corpurile noastre. O stare de slăbiciune sau susceptibilitate la boală apare atunci când un sistem, sau în acest caz o glandă, este lipsit de energie dintr-un anumit motiv. Sarcina noastră devine atunci nu numai de a restabili fluxul echilibrat de energie pentru a depăși această slăbiciune, ci și de a stimula fluxul de energie, astfel încât să ridicăm nivelul de energie din corpul nostru la maxim.

Echilibrarea și ridicarea energiei la nivelul său adecvat prin sistemul șapte glande este modalitatea taoistă de întărire a sistemului imunitar. Prin creșterea energiei pentru întărirea sistemului imunitar, putem apoi să inversăm slăbiciunea existentă și să ne vindecăm, precum și să folosim ordinul superior de energie pentru a ne deschide centrii spirituali și a preveni îmbătrânirea.

Dr. Alexis Carrel, un laureat al premiului Nobel, a declarat că sistemul glandelor este o “roată a vieții”. Dacă roata vieții se învârte lin, problemele nu vor apărea și nici nu

vor interfera cu procesele celulare, care sunt perpetue. Dr. Carrel, din experimentele sale extinse, a descoperit că fiecare celulă a fost inițial nemuritoare. Prin urmare, ființele umane sunt inițial nemuritoare. Ființele umane mor doar pentru că procesele lor celulare sunt împiedicate de otrăviri, boli etc. Un sistem de glande care funcționează corect este cheia celulelor care funcționează perpetuu și a nemuririi.

Trebuie să înțelegem că cele șapte glande se susțin reciproc în ordine crescătoare. Dacă primele șase glande nu sunt umplute la capacitatea lor, atunci nici cea de-a șaptea glande sau Casa Spiritului nu va fi umplută. Ne putem da repede seama că dacă ar fi îndepărtat chirurgical unul dintre sistemele glandulare, s-ar crea o reprezentare permanentă sau o lipsă de echilibru în interiorul corpului.
Glandele sexuale formează baza complexului glandular. Acesta este motivul pentru care, în cadrul sistemului taoist de vindecare, toate căile disponibile sunt explorate înainte de intervenția chirurgicală (histerectomie sau prostatectomie), mai ales dacă este vorba despre glandele sexuale, deoarece acestea cuprind fundația de bază care susține toate celelalte glande.

- Indiferent dacă se îndepărtează sau nu o glandă, este foarte important să se practice Exercițiile Interne pentru a oferi o aprovizionare continuă de energie corpului pentru a preveni slăbirea și mai multă a persoanei.

Termenul modern pentru cele șapte glande este endocrine. Endocrinele formează ceea ce se numește sistemul endocrin. Endocrinologia este o ramură relativ nouă în știința medicală și mai rămân multe de descoperit de oamenii de știință moderni. Cu toate acestea, anticii ne-au furnizat deja o mulțime de informații despre structura, natura și scopul sistemului endocrin și despre sistemul imunitar.

Partea II

Cunoștințe, tehnică și performanță

6 Longevitatea: prevenirea îmbătrânirii

Bateria umană

Când celulele și țesuturile corpului nostru sunt sănătoase și capabile să se regenereze, nu vom îmbătrâni și nu vom muri. Când capacitatea de regenerare este împiedicată, organismul este bolnav. Pentru a preveni bolile, trebuie să protejați sistemul imunitar. Un aforism taoist afirmă succint că imunitatea este un dar natural al vieții:

Când nu suferi de boli mici, nu vei suferi boli moderate.
Când cineva nu suferă de boli moderate, nu se va îmbolnăvi de boli grave.
Când cineva nu suferă de boli grave, unul nu va muri niciodată.

Cu alte cuvinte, dacă cineva menține rezistența corpului său ridicată, nu va fi afectat de gens sau viruși. Un corp sănătos poate rezista oricărui tip posibil de boală, dar unul care este slab sau lipsit de rezistență poate fi doborât de un mic gen. Pentru a preveni moartea, trebuie doar să previi bolile mici.

Abordarea vindecării adoptată de știința medicală poate fi asemănată cu abordarea clasică a războiului: găsește germenii și îi ucide și localizează organele bolnave și le taie. De aceea avem antibiotice și alte medicamente.

Taoiştii adoptă o altă abordare. În loc să studieze moartea și boala, ei studiază viața și sănătatea și metodele de întreținere a acestora. Vechii taoiști știau că există milioane de germeni și viruși diferiți și că era inutil să încercăm să dezvolte modalități de a-i ucide pe toți. Ei și-au dat seama că singura abordare sensibilă a fost să mențină corpul sănătos, astfel încât să poată rezista tuturor intrușilor săi. Această abordare îl salvează pe potențialul bolnav de boală de a fi nevoit să sufere de o boală în timp ce el sau ea așteaptă să fie găsite remedii. De asemenea, îi salvează pe taoiști de sarcina obositoare de a cerceta fiecare agent cauzator de boli de pe pământ. Cu siguranță taoiștii știu să vindece. Este necesar să o facă. Dar preocuparea lor majoră este de a preveni bolile, de a preveni, în primul rând, studenții lor să contracteze vreodată o boală.

Deoarece taoiștii nu erau preocupați să vindece fiecare boală, ei au putut să-și investească timpul și energia în conceperea unei metode foarte detaliate și complete de prevenire a bolilor - o metodă veche de mii de ani, dar foarte modernă pentru standardele actuale. Această metodă previne pierderea de energie, cauza principală a slăbiciunii în organism și susceptibilitatea acestuia la agenții care cauzează boli.

Corpul uman este ca o baterie electrică: are nevoie de energie pentru a funcționa. În cea mai bună funcționare, are nevoie de o cantitate maximă de energie. Dacă nivelul de energie din corpul unei persoane scade sub capacitatea maximă la 70%, acea persoană se va simți nefericită. Când nivelul de energie scade la 50%, persoana respectivă va fi spitalizată. Când nivelul de energie scade la 20%, el sau ea va fi sub terapie intensivă. Dacă o persoană are 0% energie, acea persoană este moartă.

Dacă ar fi să asiste la o veghe pentru a aduce un ultim omagiu unei cunoștințe, nu vei găsi nicio schimbare în forma persoanelor moarte - chip, brațe, picioare, corp, totul rămâne intact și neschimbat. Singura diferență dintre cadavru și ființa vie este cantitatea de energie prezentă în corp. O ființă vie are un „batteryl” complet încărcat; o persoană moartă, o „baterie” complet epuizată.

Epuizarea energiei are loc în fiecare secundă a zilei. De îndată ce deschizi ochii dimineața, începi să-ți epuizezi energia. Acest lucru se întâmplă în special atunci când vă concentrați asupra privirii ceva și cu atât mai mult când vă concentrați asupra privirii unui obiect în mișcare. Toate activitățile noastre zilnice obișnuite ne vor epuiza oarecum bateriile. Acestea includ vizionarea la televizor, vorbitul, visarea cu ochii deschisi, mersul pe jos, mâncatul, gândirea și îngrijorarea. Practicile sexuale nesănătoase sunt o cauză foarte importantă a energiei vitale risipite. Furia și alte emoții negative epuizează, de asemenea, o cantitate enormă de energie.

Un exercițiu simplu, făcut într-un minut, va demonstra cât de multă energie se pierde prin ochi:

1) Ține-ți brațul drept de partea ta.
2) Cereți pe cineva să încerce să vă ridice brațul în timp ce vă împotriviți cât de mult puteți.
3) Relaxați-vă brațul și concentrați-vă asupra acelui secund al unui ceas în timp ce acesta se deplasează în jurul ceasului timp de un minut.
4) Repetați pasul 1 și rugați pe cineva să încerce să vă ridice din nou ana în timp ce vă împotriviți. Din rezistența ta mai slabă din a doua încercare, poți determina cu ușurință cantitatea de energie emisă de corp prin ochii tăi. Pentru a le oferi oamenilor o idee despre amploarea pierderii de energie, au fost făcute teste, iar aceste teste au demonstrat că energia pierdută într-un minut a fost recuperată abia după douăzeci de minute lungi!

Fotografia Kirlian oferă o dovadă suplimentară a pierderii de energie. Fotografia Kirlian, realizată cu echipamente de înaltă tensiune, captează imaginea emisiei de energie din corp și permite ochiului liber să vadă modul în care corpul pierde energie. Energia, ca flăcările colorate, se vede că iese din degete. Se vor observa, de asemenea, schimbări în strălucirea și înălțimea flăcărilor pe măsură ce apar modificări ale nivelului de energie. De exemplu, strălucirea și înălțimea flăcărilor scade atunci când o persoană atinge un obiect cu niveluri de energie relativ mai scăzute. Astfel, energia vitală s-a dovedit a fi guvernată de legile fizice: curge din zone cu presiune mai mare către zone cu presiune mai mică. Deci, ori de câte ori atingi o persoană care are mai puțină energie decât tine, energia ta se va epuiza.

Experimentele făcute cu fotografia Kirlian despre fumatul au arătat că fumatul epuizează energia drastic. După doar zece minute de fumat, nicio flacără de energie nu a putut fi găsită în fotografia Kirlian a fumătorului. Fotografiile Kirlian făcute unui lanț de oameni care se țin de mână au dezvăluit și fapte uimitoare. Dacă o persoană de la un capăt al lanțului a fumat, nivelul de energie al persoanei de la capătul opus al lanțului a scăzut. Rezultate similare au fost obținute cu droguri și alcool.

Orice fel de pierdere de energie, cum ar fi boala, provoacă îmbătrânirea. Fără energie, celulele și țesuturile se opresc din regenerare și se zboară și mor. Pentru a preveni pierderea de energie, bateria umană trebuie reîncărcată.
În circumstanţe normale, bateria trebuie reîncărcată prin ingerarea alimentelor şi un somn odihnitor. Din păcate, unii oameni nu pot satisface una sau ambele cerințe. Dacă acesta este cazul, metodele taoiste pot ajuta (metodele de alimentație adecvată aparțin unui alt domeniu și nu vor fi discutate aici.)

În mod normal, „bateria” umană se reîncarcă singură în fiecare noapte când dormi. După ce activitățile, gândurile și concentrările zilnice ți-au epuizat cea mai mare parte a energiei, te vei simți somnoros și vei adormi, astfel încât corpul tău să se poată reîncărca. Somnul relaxează punctele meridiane de intrare și ieșire și permite energiei universului să intre în toate punctele de acupunctură, să călătorească prin toate meridianele și să ajungă și să reîncarce fiecare anghilă I din corpul tău. A doua zi dimineața când te trezești. bateria este reîncărcată și nivelul de energie este din nou ridicat. La fel ca bateria și generatorul din mașină, bateria umană se reîncarcă automat, dacă totul funcționează așa cum ar trebui. Dacă totul funcționează excelent, totul are grijă de la sine și nu trebuie să faci nimic. Dar, atunci când nu dormi bine, procesele naturale sunt blocate. De exemplu, dacă insomnia, din cauza grijilor sau a gândurilor constante, vă împiedică să obțineți somnul sănătos de care aveți nevoie, bateria dumneavoastră nu va fi reîncărcată corespunzător.

Pentru a avea un somn bun, trebuie să renunți la toate problemele și grijile zilei. Spune-ți că te vei ocupa de ei mâine și că ceea ce ai cu adevărat nevoie este relaxare și odihnă. Acesta poate fi motivul pentru care Isus ne-a instruit să evităm să ne purtăm mânia cu noi după apusul soarelui. Trebuie să lăsăm totul să plece și să dormim.

Uneori, energia câștigată din mâncare și somn nu sunt suficiente pentru a compensa stresul, tensiunea și anxietatea cauzate de anumite stiluri de viață. Uneori, blocajele din “baterie” pot împiedica reîncărcarea acestuia. În acest caz, reîncărcarea bateriei de neînlocuit trebuie făcută printr-un proces numit renaștere.

Sexul îți epuizează de obicei bateria. dacă metodele recomandate de taoism sunt ignorate. Deoarece sexul provoacă o mare tensiune - iar tensiunea închide punctele meridiane de intrare și ieșire - capacitatea corpului de a primi energie este blocată. Mai mult, o persoană cu un nivel de energie foarte scăzut va consuma o cantitate mare de energie de la partener. De fapt, o persoană va pierde energie chiar dacă acea persoană și partenerul său au același nivel de energie. Acesta este motivul pentru care mulți oameni suferă de depresie post-coitală după sex.

Pentru a contracara efectele de îmbătrânire ale sexului. unul trebuie să fie “renascut”. Renașterea este creșterea continuă a nivelurilor de energie prin exercițiul organelor sexuale. Acesta este celălalt scop al organelor sexuale. Nu numai că contribuie la crearea unui copil, dar contribuie și la renașterea individului.

Renaştere

Taoiștii se referă la glandele sexuale drept „sobă”. O „sobă este locul unde se generează focul”, sau energia sexuală. Fără o sobă, focul nu poate fi generat sau utilizat în mod corespunzător. Atunci nimeni nu va putea să gătească nimic, sau să întrețină viața. Multe dintre funcțiile vitale ale corpului depind de energia sexuală. Sobă și foc, termeni alchimici străvechi din zilele în care această informație era ținută foarte secretă, descriu o parte a procesului de renaștere.

Un alt termen alchimic antic este apa. Apa reprezinta toate secretiile din rinichi, vezica urinara, suprarenale, sistemul limfatic si organele sexuale (hormoni sau fluide sexuale). Acest termen reprezintă și organele și glandele din care sunt derivate aceste secreții.

Învățăturile taoiste afirmă că cineva trebuie să se nască din apă și spirit. Interesant este că Isus a spus același lucru: „Adevărat, adevărat, îți spun că, dacă un om nu se naște din apă și din Duh, nu poate intra în Împărăția lui Dumnezeu. Organele tale sexuale și organele tale urinare sunt considerate a fi „Organele surori” în taoism sunt legate pentru că ambele sunt legate de elementul apă, ambele au deschideri și zone anatomice similare și ambele au efecte reciproce unul asupra celuilalt, adică fie se întăresc, fie se slăbesc unul pe celălalt. ciclu de încheiere.

Explicații detaliate ale materialului de mai sus, constituind o arie tematică enormă în taoism, vor fi date aici și în capitolele ulterioare.

Anusul: un indicator al vârstei

Vârsta ta cronologică, numărul de ani pe care i-ai trăit, poate fi un indicator al vârstei tale, dar vârsta ta biologică este vârsta ta reală, deoarece reflectă sănătatea corpului tău și indică amploarea schimbării morfologice. Un indicator principal al vârstei biologice este starea anusului, adică strângerea mușchilor sfincterului anal. Mușchii sfincterului anal aparțin aceleiași unități energetice ca și glandele sexuale. Când glandele sexuale sunt puternice, mușchii anali sunt și ei puternici. Când glandele sexuale sunt slabe, mușchii anali sunt și ei slabi. Un exemplu al primei relații este dificultatea pe care o implică introducerea a ceva subțire ca un termometru în anusul unui sugar. Strângerea anusului infantil persistă până când nevoia de a defeca determină slăbirea anusului. În caz contrar, rămâne bine închis. La adulți mușchii anali sunt mult mai slabi. Anusul poate deveni atât de liber și flasc încât mulți oameni vor avea dificultăți în controlul deșeurilor atunci când eliberează gaze intestinale. Această condiție este un indiciu al bătrâneții. În plus, dacă un accident vascular cerebral sau un atac de cord a făcut o persoană nesănătoasă, acea persoană nu va putea să-și

controleze mișcările intestinale. Adesea nu pot reține deloc deșeuri. Cu cât o persoană este mai în vârstă, biologic vorbind, cu atât anusul devine mai liber.

Anusul poate fi folosit nu numai pentru a măsura vârsta biologică, ci și pentru a se schimba vârsta biologică. Este posibilă scăderea vârstei biologice prin practicarea exercițiului caprioarei, despre care se discută mai târziu în această carte. Exercițiul căprioarei folosește mișcări musculare pentru a exercita glandele sexuale în interior pentru a le revitaliza.

Curățarea anusului

Acest lucru este foarte important. Datorita apropierii sale de vagin sau de prostata, un rect necurat poate provoca infectii sau cancer in aceste doua zone. Anusul, mereu umed și murdar din cauza prezenței secrețiilor și deșeurilor, oferă un mediu ideal pentru proliferarea germenilor. Interiorul rectului rămâne foarte murdar după o mișcare intestinală - o bucată de deșeuri rămâne de obicei în rect, lângă glanda prostatică. Numai hârtia igienică nu poate curăța suficient zona, deoarece ștergerea suprafeței exterioare din jurul anusului nu elimină deșeurile toxice ascunse în interiorul rectului. Dacă nu sunt curățate, aceste toxine rămase modifică treptat vitalitatea țesuturilor din jur. Chiar, in final, se vor forma sau începe infecțiile, hemoroizii sau alte anomalii sau procese degenerative. Potrivit studiilor științifice, aproximativ o pătrime din toate cancerele la bărbați își au originea în prostată sau rect.

Multe tipuri de cancer de prostată se dezvoltă în jumătatea prostatei orientată spre rect.

Deoarece numai țesuturile subțiri separă prostata de rect, toxinele pot pătrunde cu ușurință în prostată și pot provoca cancer de rect. (Vezi ilustrația 6.)
Prin urmare, partea prostatei care este cea mai apropiată de rect și, prin urmare, cea mai susceptibilă la expunerea constantă la toxine din deșeurile din rect, este cea mai susceptibilă la cancer.

Majoritatea oamenilor neglijează rectul deoarece simt că este prea murdar pentru a fi atins. De fapt, nimic nu este mai murdar decât menținerea murdară a oricărei părți a corpului. De dragul longevității, nu trebuie să neglijezi nicio parte a corpului tău, altfel acesta va deveni călcâiul tău Ahile.

O modalitate de curățare a rectului implică utilizarea unor straturi subțiri, pătrate de bumbac sterilizat (decupați acestea dintr-o rolă). Înfășurați un strat în jurul degetului arătător și udați-l cu apă călduță sau cremă pe bază de ulei sau solubilă în apă (nu folosiți niciodată săpun obișnuit). Apoi pătrundeți rectul cu degetul și curățați pereții rectului cu o mișcare de rotație a degetului. (Un bărbat ar trebui să ajungă în rect până la nivelul glandei prostatei. Aceasta este de aproximativ 2 inci în interiorul rectului. Curbura prostatei poate fi simțită cu degetul în acest punct. Este situată în partea din

față a corpului și posedă curbura unei lămâi mici.) Pentru a facilita pătrunderea degetului, folosiți o poziție ghemuită și relaxați-vă mușchii anali. Una sau două repetări sunt suficiente pentru curățarea zonei. Fii blând, dar minuțios. Dacă o bucată de excrement rămâne în rect, folosiți două degete pentru a o extrage. De asemenea, nu uitați să curățați exteriorul anusului cu o minge de bumbac umezită sau cu hârtie igienică umezită. La final, uscați zona după aceea cu hârtie igienică.

La femei, această metodă va preveni apariția multor infecții potențiale în rect și răspândirea în vagin. În plus, va preveni răspândirea multor gene de la femeie la bărbat în timpul actului sexual.

Dacă nu este disponibil bumbac sterilizat, ar trebui folosită în schimb hârtie igienică umedă. Este recomandabil să curățați rectul după fiecare mișcare intestinală. Dacă acest lucru este incomod, o curățare temeinică a zonei anale ar trebui făcută cel puțin o dată pe zi.

Utilizarea luminii solare

Lumina soarelui are calități germicide excelente, iar expunerea la soare va ajuta la menținerea zonelor anale și vaginale sănătoase și lipsite de germeni. De asemenea, este excelent pentru tratamentul hemoroizilor.

Eu numesc infecțiile vaginale și hemoroizii „boli ale lenei” deoarece rezultă din neglijarea acestor zone. Spălarea regulată și expunerea la lumina soarelui vor preveni aceste probleme sau vor ajuta la vindecarea lor dacă există deja.

O tehnică, cunoscută sub numele de Exercițiul de adorare a soarelui, oferă acestei zone expunere deplină la lumina soarelui. În loc să vă înclinați spre soare, așa cum v-ați aștepta de la nume, ar trebui să vă înclinați astfel încât anusul să fie în fața soarelui.

1) Întoarce-ți corpul astfel încât spatele să fie îndreptat spre soare.
2) Aplecați-vă astfel încât lumina soarelui să intre în deschidere. (Acest exercițiu trebuie făcut fără îmbrăcăminte pentru cele mai bune rezultate.)
3) Simțiți cum căldura pătrunde în țesuturi.

Notă: Acest exercițiu poate fi făcut și întins, dar asigurați-vă că deschiderile sexuale și anusul sunt scăldate de lumina soarelui.

Gura și anusul sunt două deschideri foarte importante la fiecare capăt al tubului digestiv. Ele îndeplinesc funcții la fel de importante, ingerare și excreție. Din păcate, unii oameni le tratează inegal. Ei se spală adesea pe dinți, își folosesc ața dentară și își clătesc gura de trei sau mai multe ori pe zi, în timp ce își ignoră complet anusurile.

Neglijarea continuă are ca rezultat probleme grave ale anusului și ale organelor sexuale. Dacă organele excretoare sau sexuale își revin vreodată după îngrijiri medicale serioase, ele nu vor rămâne sănătoase dacă sunt încă neglijate. Neglijarea continuă va aduce rezultate fatale.

Un argument împotriva curățării rectului este că rectul are abilități de auto-curățare, precum cuptoarele de auto-curățare. Acest argument, oricât de valabil, este inconcludent. Chiar și cele mai bune sisteme de auto-curățare sunt supuse unor condiții de sănătate fluctuante și, atunci când sunt corodate de murdărie și toxine care pătrund rapid, se vor descompune. Scăderea stărilor de sănătate sau epuizarea poate scădea eficiența funcției de autocurățare, expunând organele excretoare și sexuale la proprietățile corozive ale toxinelor. Odată ce daunele sunt provocate de toxine, corectarea problemei va fi de un milion de ori mai dificilă, deoarece daunele cauzate sunt adesea fatale. Curățarea rectului nu este o chestiune care trebuie luată cu ușurință.

7 Masculul

Penisul: dimensiunea și forma și cum să le schimbi

Mărimea și forma penisului, deși determinate la naștere, pot fi îmbunătățite. Corpul masculin poate înceta să crească la vârsta de 30 de ani, dar penisul continuă să crească. Prin studii științifice, știm că penisul crește până când un bărbat moare. Cu cât bărbatul este mai în vârstă, cu atât penisul lui devine mai mare. Continuă să crească în lungime și diametru, încurajat de scuturarea și stoarcerea făcute după urinare pentru a extrage ultimele picături de urină rămase.

Cea mai bună formă a penisului este considerată a fi forma de „ciupercă”. Așa-numitul penis „ciupercă” are structuri care sunt cele mai potrivite pentru satisfacerea unei femei, și anume un cap mare și un ax îngust. Capul mare contribuie la dezirabilitatea sa, deoarece oferă cea mai mare cantitate de stimulare și masează părțile laterale ale vaginului și punctul G temeinic și eficient.

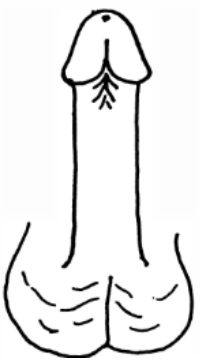


Figure 9a.

Penis: mushroom shape (when erect)

Figure 9b.

Penis: pencil shape (when erect)

În consecință, plăcerea trăită de femeie va fi mult sporită și își va atinge cu ușurință întregul potențial orgasmic.

Cea mai puțin dorită formă a penisului este considerată a fi forma triunghiulară sau creion, cu un cap mic ascuțit și un ax lat. Este mult mai greu să satisfaci o femeie cu un penis în formă de creion. Dar nu trebuie să disperați dacă aveți acest tip de penis, deoarece este posibil să schimbați forma. Există trei exerciții pentru aceasta:

1. Ca și cum ar fi muls, strângeți penisul spre cap. În acest fel, sângele este forțat în capul penisului, întinzându-l astfel. Treptat, pe o perioadă de timp, capul va deveni din ce în ce mai mare până când capătă o formă de ciupercă.

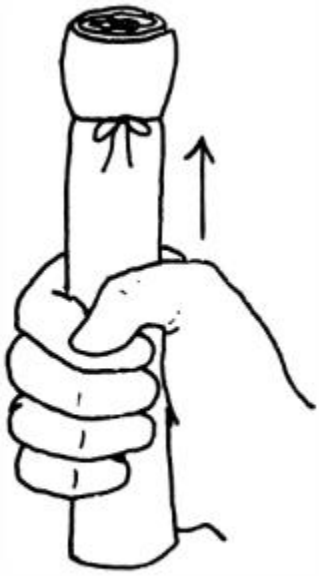


Figure 10. Milking the Penis

2. Strângeți axul penisului până devine foarte dur, ca o piatră. Strângerea repetată în acest mod va produce erecții din ce în ce mai mari.

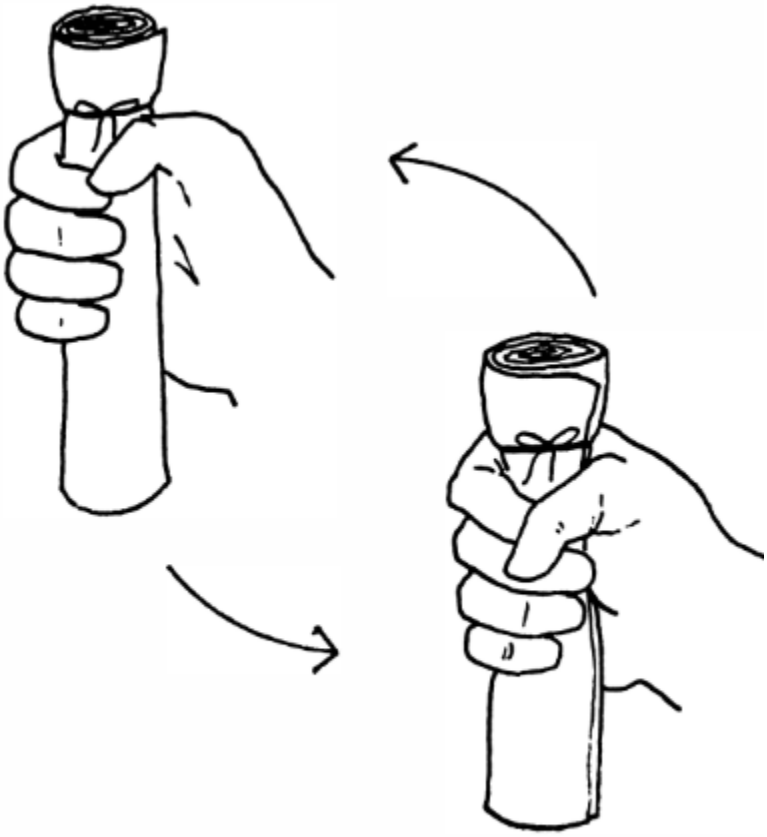


Figure 11. Squeezing the Penis

3. După ce ați făcut fiecare dintre exercițiile de mai sus timp de câteva minute, așezați-vă pe un scaun cu picioarele pe podea și coapsele depărtate. Ține-ți penisul la bază și răsturnează-l dintr-o parte în alta, astfel încât să lovească alternativ fiecare coapsă. Faceți acest lucru ferm, dar nu până la punctul în care îl smuciți dureros dintr-o parte în alta. Acest lucru va întări capul penisului, îi va crește dimensiunea și va îmbunătăți forma, dându-i mai mult o formă de ciupercă. Acest exercițiu va desensibiliza și penisul.

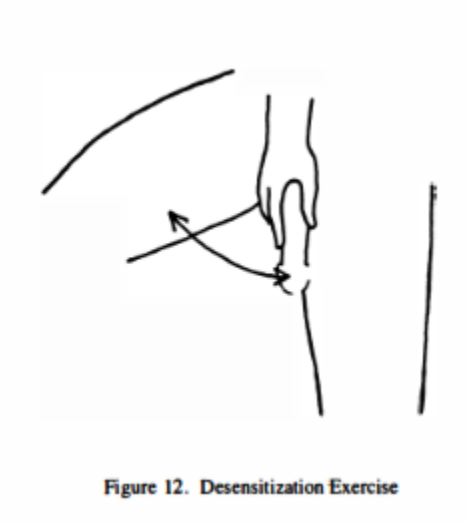


Figure 12. Desensitization Exercise

S-ar putea să vă întrebați de ce ar vrea cineva să-și desensibilizeze penisul, când majoritatea bărbaților sunt interesați să devină mai sensibili sexual. Desensibilizarea nu reduce neapărat plăcerea sexuală. Dimpotrivă, după cum veți afla, desensibilizarea ajută la prevenirea ejaculării, astfel încât veți putea experimenta orgasme mult mai puternice decât ați avut înainte. Acest lucru se poate întâmpla doar dacă ești capabil să-ți controlezi complet ejaculațiile și să le transformi în ''injaculații'' (aceasta va fi explicată mai târziu). În plus, amorțirea terminațiilor nervoase din capul penisului îi permite bărbatului să facă dragoste pentru perioade mai lungi de timp, ceea ce are ca rezultat o mai mare satisfacție pentru ambii parteneri. Pe măsură ce începi să exersezi numeroasele tehnici și exerciții prezentate în această carte, vei descoperi că glandele și organele tale sexuale devin din ce în ce mai puternice. Cu cât aparatul tău sexual devine mai sănătos, cu atât vitalitatea și abilitățile tale devin mai mari și cu atât devii mai tânăr din punct de vedere biologic. Asemenea unui băiat tânăr, s-ar putea să reușești să ejaculezi dintr-o pălărie. (Dar nu vă lăsați induși în eroare. Obiectivul sexologiei taoiste nu este de a promova pierderea de energie prin ejaculare.) Această inversare a vârstei biologice a glandelor și organelor tale sexuale va

Masculul cuplează abilitățile tinereții cu înțelepciunea maturității. Aproape toți bărbații vor să aibă penisuri mai mari, indiferent cât de mari sunt deja penisul lor. O astfel de îngrijorare și îngrijorare sunt nefericite și inutile, deoarece dimensiunea contează foarte puțin, dacă este deloc, în ceea ce privește satisfacerea unei femei. Forma este mult mai importantă. Exercițiile pe care le-am oferit aici vor da penisului o formă mai dorită.

Apropo de mărime, bărbaților le este adesea rușine când compară dimensiunea penisului lor neerect cu cele ale altor bărbați. Rareori este nevoie de îngrijorare, pentru mulți bărbați cu penis neerect mai mare experimentează o mică schimbare în

dimensiune în timpul tranziției de la starea neerectă la starea erectă, în timp ce alți bărbați cu penis neerect mai mic experimentează modificări drastice de dimensiune în timpul tranziției de la starea neerectă la starea erectă.

Dimensiunea penisului este importantă doar din două motive: I) efectul psihologic asupra bărbatului care crede că penisul său este prea mic și 2) compatibilitatea acestuia cu dimensiunea vaginului partenerului său. Este mai important ca penisul să fie compatibil cu omologul său.

Masaj de prostată

Există o altă tehnică care poate fi folosită pentru îngrijirea zonei anale, pe lângă Exercițiul Cerbului și spălarea atentă a anusului. Această tehnică este masajul prostatei.

Puteți să vă masați prostata prin simpla introducere a degetului în anus și întinzându-vă înapoi și în sus, spre buric, până când simțiți glanda prostatică. (Vezi figura 13.) Utilizați puțin lubrifiant, de preferință făcut cu ingrediente naturale, pentru a facilita introducerea degetelor. Apoi pur și simplu frecați înainte și înapoi pe prostată, aplicând cât mai multă presiune posibil, fără a provoca durere.
FD & C Albastru # I P-hidroxianisol Trietanolamină (TEA) Dietanolamină (DEA) Oxid de fier, acetat de plumb, toluen Ftalat de dibutil Acetonă EDTA PVP BHT BNPD Gudron de cărbune Fenol Zaharina de sodiu Caragenan de sodiu

Aceste ingrediente sunt agenți bine-cunoscuți care cauzează cancer. Absorbția prin țesuturile anale este extrem de rapidă, așa că trebuie avută mai multă precauție atunci când citiți etichetele.

Aceste ingrediente apar frecvent în multe produse, cum ar fi produse de curățare a pielii, loțiuni pentru corp sau mâini, săpunuri, creme și loțiuni pentru față, șampoane, creme de ras, machiaj, loțiuni de bronzare etc. Absorbția repetată a acestor ingrediente prin piele este foarte periculos.

În plus, grăsimile saturate - cum ar fi petrolatum, ulei mineral, unt de cacao, ulei de cocos, spennaceti, untură, lanolină, alte grăsimi animale și așa mai departe - sunt foarte dăunătoare pentru prostată. Dacă acestea se acumulează în prostată, poate apărea cancer. De asemenea, absorbția acestor grăsimi prin orice parte a corpului poate crește greutatea. Mai mult decât atât, un strat de grăsimi saturate de pe piele îi poate bloca funcția de respirație și poate usca fluidele celulare naturale, provocând îmbătrânirea prematură. (Pentru mai multe informații, vă rugăm să consultați Marele Tao, capitolul 4.)

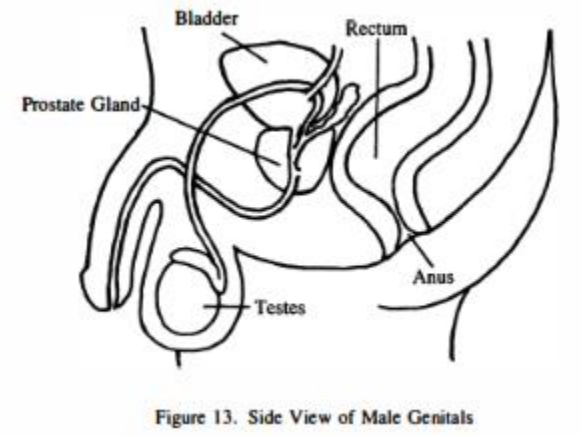


Figure 13. Side View of Male Genitals

Acest masaj poate fi făcut și mai plăcut dacă partenerul tău este dispus să facă masajul pentru tine. Nu trebuie să vă preocupați de transmiterea germenilor dacă mâinile sunt curate.

A existat o perioadă în care medicii își masau regulat prostata pacienților pentru a vindeca sau a preveni problemele. În prezent, majoritatea medicilor verifică prostata doar în timpul unei examinări și, dacă găsesc o problemă, preferă să o decupeze. Dar nu trebuie să mergeți la un medic pentru un masaj preventiv al prostatei. Poți să o faci singur sau să-ți pui partenerul să o facă pentru tine și vei economisi, pe lângă timp și bani, și sănătatea ta. De asemenea, medicii nu sunt cunoscuți pentru blândețea lor când vine vorba de masajul prostatei. Când o faci singur, poți fi foarte blând și poți face acest tratament plăcut, dar și sănătos.

Unii oameni au un blocaj psihologic împotriva examinării sau masajului prostatei. Ei cred că zona este „murdară". Nu este nimic murdar în corpul tău. Ar trebui îngrijit. Singurul lucru care ar putea fi considerat murdar este boala și puteți ajuta la prevenirea bolii, îngrijindu-vă în mod regulat întregul corp, inclusiv anusul și prostata.

Mulți bărbați heterosexuali sunt tulburați de masajele prostatei, deoarece acestea cred că există ceva „homosexual" în practică, mai ales dacă le place. S-ar putea să simtă diferit dacă ar ști că neglijarea duce în cele din urmă la cancer de prostată. Majoritatea bărbaților homosexuali, în special partenerii „pasivi" care își folosesc rectul pentru actul sexual, de obicei nu dezvoltă tulburări de prostată, indiferent de vârsta lor. Acești bărbați primesc în mod regulat masaje de prostată. Pe de altă parte, bărbatul homosexual care joacă un rol „agresiv" se confruntă cu aceleași probleme de prostată ca și bărbații heterosexuali. Nu este de preferat să lăsăm unele credințe să cadă deoparte decât să lăsăm cancerul să se dezvolte la prostată? În plus, introducerea unui deget în anus nu a transformat niciodată pe nimeni într-un homosexual!

Este important ca bărbații să se examineze des, verificând starea prostatei. Puteți determina starea prostatei simțind schimbări în dimensiune și rezistență. Verificați acest lucru cât mai des posibil, cel puțin săptămânal, și vă veți putea stabili un standard pentru dvs. Procedând astfel, veți putea detecta orice modificări ale dimensiunii și flexibilității prostatei.

O prostată foarte dură, mărită sau dureroasă este un indiciu al unei tulburări care ar putea duce la cancer sau la o altă problemă majoră. Cu toate acestea, afecțiunile prostatei nu se dezvoltă peste noapte, iar diagnosticul regulat și masajul pot preveni eventualele probleme.

Știința medicală de astăzi acceptă că este normal ca bărbații cu vârsta peste cincizeci de ani să aibă probleme cu prostata. Deși problemele de prostată pot fi comune, nu sunt întâmplări normale. Sunt evenimente anormale.
Nu este nevoie ca niciun bărbat să aibă probleme cu prostată. Dacă examinează și masează în mod regulat prostata și practică Exercițiul Cerbului, s-ar putea să nu aibă niciodată o problemă de prostată.

Ejaculare

Glanda prostatică are o funcție specifică și anume ejacularea spermei. Ejacularea este un proces complex. Când penisul este stimulat, prostata se umflă cu secreții. După ce glanda prostată se umflă până la capacitatea sa maximă, ea suferă o serie rapidă de contracții până când se micșorează la dimensiunea normală. Aceste contracții stoarce secrețiile din prostată, prin uretră, în penis și apoi în afara vârfului penisului. Și de fiecare dată când prostata se contractă și se relaxează, ea atrage spermatozoizi din veziculul seminal. Este posibil ca un bărbat să experimenteze până la douăzeci și una de contracții. Deoarece ejacularea este o funcție a glandei prostatei, cineva cu probleme cu prostată poate avea până la cinci contracții sau, în unele cazuri, doar o contracție. Deoarece orgasmele sunt compuse din aceste contracții, problemele prostatei vor afecta orgasmul.

La un bărbat, glandele sexuale constau din prostată și testicule. Penisul în sine nu este considerat parte a glandelor sexuale, deoarece nu produce nimic. Este pur și simplu un tub sau canal prin care pot trece secrețiile glandulare, un instrument care trebuie folosit de glandele sexuale pentru procreare. Testiculele produc spermatozoizi (capsulele vieții) și hormoni, iar prostata produce lichidul seminal bogat în nutrienți, hormoni și energie. Secrețiile produse în prostată conțin nutrienți, hormoni și energie vitală. Aceste secreții constituie materialul seminal, care este substanța care servește ca purtător al spermei.

Când bărbatul obișnuit ejaculează, el pierde aproximativ o lingură de material seminal.

Potrivit cercetărilor științifice, valoarea nutritivă a acestei cantități de material seminal este egală cu cea a două bucăți de friptură New York, zece ouă, șase portocale și două lămâi combinate. Asta include proteine, vitamine, minerale, aminoacizi, totul.

Sperma conține, de asemenea, o mare cantitate de energie vitală; prin urmare, o ejaculare reprezintă, de asemenea, o mare cantitate de energie vitală pierdută. Acest lucru este demonstrat de epuizarea resimțită de bărbat după ejaculare. Ejacularea este adesea numită „vine". Cuvântul precis pentru ea ar trebui să fie „merge", pentru că totul – erecția, energia vitală, milioane de spermatozoizi vii, hormoni, nutrienți, chiar și puțin din personalitatea bărbatului – dispare. Este un mare sacrificiu pentru om, spiritual, mental și fizic.

După ejaculare, toate cele șapte glande sunt epuizate, în special glandele sexuale. Conform taoismului, dacă mergi în această direcție - mișcând energia în jos prin cele șapte glande și în afara corpului prin ejaculare - te miști în direcția ființei umane și toate ființele umane mor în cele din urmă. În schimb, mergând în cealaltă direcție, mișcând energia în sus prin cele șapte glande din corp, poți trăi o viață nemuritoare, o viață divină. Din acest motiv, vechii taoiști au căutat și au descoperit o modalitate prin care un bărbat să aibă orgasme și mai plăcute fără ejaculare, să-și păstreze și să-și folosească propria energie vitală.

Dacă un bărbat este capabil să „injaculeze", așa cum se explică în continuare, el își va păstra această energie vitală prețioasă și își va menține erecția. Acest lucru îi facilitează ridicarea femeii prin cele nouă nivele ale unui orgasm taoist complet. (Ceea ce este în mod obișnuit considerat un orgasm la o femeie este de fapt doar o indicație al celui de al patrulea nivel al unei secvențe de nouă nivele. Acest lucru va fi explicat în detaliu mai târziu.)

Punctul de milioane de dolari: Injacularea vs. Ejacularea, prelungirea excitației și longevitatea

În sexologia taoistă, bărbatul are orgasmul fără a ejacula; el „injaculează" în schimb. Prin apăsarea unui punct de acupunctură situat la jumătatea distanței dintre anus și scrot, ejacularea poate fi inversată într-un orgasm îmbunătățit, iar materialul seminal este reciclat din întreaga prostată și reabsorbit în sânge. Acest punct este cunoscut sub numele de Jen. -Mo (meridianul concepției) punct de acupunctură.

Când este apăsat cu un deget, acest punct se simte ca și cum ar exista o mică adâncime sau gaură locația respectivă.

Când punctul Jen-Mo este apăsat chiar înainte de o ejaculare anticipată, energia urcă în corp prin meridianele care își au originea în acest punct, în loc să iasă din corp așa cum se întâmplă în timpul ejaculării obișnuite.

Figure 14. Jen-Mo Acupressure Point

Făcut în acest fel, bărbatul simte în continuare senzațiile plăcute care vin odată cu pomparea prostatei și încă experimentează un orgasm. El continuă să apese acest punct până când orgasmul sau „injacularea” este complet.

Acest punct Jen-Mo a fost supranumit „Punctul de milioane de dolari” de mulți dintre studenții mei. Ei au spus că s-au simțit ca un „milion de dolari” după ce au început să folosească acest punct. Toți cei care au încercat-o au simțit că merită numele. Alți studenți mi-au spus că înainte de a învăța această metodă s-au simțit ca „lei” înainte de orgasm, dar au făcut scufundări cu nasul imediat după. Cu ''The Million-Dollar Point'' nu mai există scufundări cu nasul, ci doar lei care se avântă! Un alt beneficiu important derivat din această tehnică este că bărbatul își va crește dramatic capacitatea de a menține o erecție. Acest lucru îi va permite să efectueze toți pașii descriși în secțiunea, Bărbat și femeie împreună.

Apăsarea punctului de un milion de dolari este ușor și, cu puțină practică, o poți face destul de discret, fără ca partenerul tău să știe. În momentul în care sunteți gata să ejaculați, pur și simplu ajungeți în spatele feselor și localizați punctul. Apăsați-l suficient de tare, astfel încât materialul seminal să nu fie lăsat să călătorească din prostată și prin uretră.

Ar putea fi nevoie de ceva practică pentru a afla exact cum și unde să apăsați. Poate doriți să exersați singur pentru a stăpâni tehnica. Presiunea nu trebuie să fie nici prea mare, nici prea ușoară. Dacă apăsați prea aproape de scrot, materialul seminal va intra în vezică și se va pierde atunci când urinați. Dacă apăsați prea aproape de anus, ejacularea nu va fi oprită. În ambele cazuri, veți pierde beneficiul exercițiului. Pentru a preveni pierderea materialului seminal prin ejaculare în afara corpului sau în vezică urinară, presiunea trebuie să închidă canalele chiar la baza glandei prostatei. Abia atunci materialul seminal este reciclat în sânge. Consultați Figura 5 pentru o mai bună înțelegere. (În timp ce învățați această tehnică, puteți apăsa cu trei degete doar pentru a fi în siguranță. De asemenea, nu vă descurajați. Ar putea fi necesară multă practică pentru o stăpânire perfectă.)

AVERTISMENT: Dacă aveți o infecție a prostatei, trebuie să consultați un medic și să o clarificați înainte de a începe să utilizați Punctul de milioane de dolari. Este perfect să folosiți tehnica de contracție anale din Exercițiul Cerb sau Masajul de Prostată pentru a ajuta procesul de vindecare. Punctul poate fi apăsat după ce problema este rezolvată.

După ce ați apăsat punctul și ați prevenit ejacularea, puteți efectua un test pentru a determina dacă materialul seminal a fost absorbit în fluxul sanguin sau a trecut în vezică. Pentru a efectua testul, pur și simplu urinați într-un pahar. Urina tulbure indică faptul că materialul seminal a trecut în vezică. Dacă lăsați paharul deoparte pentru o oră sau două, materialul seminal se va așeza în partea de jos, lăsând urină limpede în partea de sus.

Bărbații a căror dietă este foarte alcalină tind să aibă urină cu bule. Când sperma este amestecată cu urina lor, urina lor va deveni și mai clocotită. În timpul ejaculării obișnuite, adică ejaculării fără Punctul de Milion de Dolari, aproximativ o treime din materialul seminal intră în vezică urinară.

Taoismul nu este în întregime teoretic. Îți oferă rezultate imediate. Când apăsați acest punct, nu numai că veți simți o plăcere intensă, ci și veți începe să experimentați binecuvântările fericite de a renaște. Renașterea are loc atunci când energia creativă este extrasă din glandele tale sexuale.

La femei, echivalentul acestui lucru se realizează prin întreruperea perioadei menstruale prin practicarea Exercițiului Cerbului pentru femei. Când o femeie încetează să mai sângereze, ea nu va mai pierde cantități mari de energie conținută în sânge. Incetarea menstruatiei are loc in mod natural in timpul menopauzei, ceea ce este in realitate o mare binecuvantare pentru femei. Exercițiul Cerbului anticipează inversarea pierderii de energie.

În primii patruzeci de ani de viață, conform cifrelor actuariale, bărbații și femeile mor în aproximativ aceleași rate. Acest lucru se poate datora faptului că bărbații și femeile se epuizează la rate echivalente - adică bărbații pierd energie prin ejaculare și femeile pierd energie prin menstruație. Statisticile se schimbă pentru cei peste cincizeci de ani: rata mortalității la femei devine cu 25% mai mică decât cea a bărbaților. De asemenea, este un fapt că multe femei în vârstă de cincizeci de ani încetează să mai sângereze după ce trec prin menopauză. De asemenea, este un fapt că bărbații continuă să ejacule la cincizeci de ani. Această cifră se dublează atunci când femeile au peste 60 de ani (aproape toate femeile încetează să sângereze, în timp ce bărbații continuă să ejaculeze). Cifra devine și mai dramatică pentru septuagenari: rata mortalității bărbaților devine cu 75% mai mare decât cea a femeilor. Faptul că bărbații continuă să ejacule de-a lungul vieții poate fi un motiv

mult trecut cu vederea pentru care există atât de multe văduve și atât de puțini văduvi.

Unii oameni pot încă simți că oprirea ejaculării este nenaturală, indiferent de argumentele împotriva ejaculării. În inimile lor poate fi ascuns o convingere că moartea este naturală și că nu ar trebui să fie alterată. Ejacularea și moartea sunt naturale la nivelul conștiinței umane. Dar la nivelul Divin al conștiinței, ceea ce altfel ar putea fi considerat nenatural poate fi considerat natural și necesar.

Conform învățăturilor taoiste, o viață divină există dincolo de viața umană. Dumnezeu ne-a dat să alegem între moarte sau o oportunitate de a atinge viața divină sau perpetuă. Dacă o alegem pe cea din urmă, trebuie să prevenim ejacularea sau menstruația în conformitate cu principiile taoiste. Dacă ajungem sau nu în Împărăția Divină va fi determinat în parte de modul în care practicăm Exercițiile Cerbului.

Cum poate o tehnică atât de simplă să aibă un efect atât de profund? Răspunsul constă în sperma care este reținută în organism.

În timpul orgasmului și ejaculării obișnuite, prostata se contractă și se extinde, pompând secrețiile sale din organism, până când se epuizează. Apăsarea punctului de milioane de dolari controlează și scade rata la care se golește prostata. Prostata nu se epuizează la fel de repede, iar sperma este împiedicată să intre în penis. În schimb, rămâne în prostată, unde este absorbită în fluxul sanguin și transportată în restul corpului. Prostata este încă golită, dar într-un ritm mult redus. Unele prostate sunt golite în fracțiuni de secundă în orgasmele obișnuite. Odată cu scăderea punctului de milioane de dolari, poate dura până la cinci minute pentru a goli prostata. Acest lucru are ca rezultat un orgasm lung de cinci minute!

Chiar mai important decât orgasmul mai lung și mai intens este faptul că energia și substanțele nutritive ale spermei sunt rezervate organismului. În interiorul corpului, materialul seminal este dispersat în cele șapte glande pentru a le energiza. Materialul seminal beneficiază în continuare organismul prin furnizarea de energie și nutrienți pentru a energiza întregul corp, prin lubrifierea pielii și a articulațiilor și prin lubrifierea și acoperirea nervilor pentru a preveni afecțiuni precum scleroza multiplă.

În acupunctură, Punctul de Milion de Dolari este denumit Meridianul Concepției Numărul Unu, sau Jen-Mo. Acest punct este o „poartă a energiei” prin care corpurile noastre scurg continuu energie în mediul înconjurător. Abstinența de la sex nu va preveni această scurgere. Actul sexual, de fapt, previne scurgerea de energie. Deci, atunci când apăsați acest punct în timpul actului sexual, nu numai că preveniți pierderea de material seminal din corp, ci și verificați pierderea de energie vitală din corpul dumneavoastră. O altă modalitate de a preveni pierderea de energie implică pozițiile noastre șezând. Poziția șezând taoistă, una care implică plasarea călcâiului

unui picior pe Jen-Mo, blochează calea pierderii de energie. (Vârful limbii este un alt punct al scurgerii de energie. În meditația taoistă se recomandă să curbați vârful limbii către cerul gurii pentru a reține energia în corpul dumneavoastră.)
Tehnica Million-Dollar Point este deosebit de utilă sportivilor înaintea unui joc sau competiție. Mulți dintre ei le place să folosească sexul ca o modalitate de relaxare, dar sunt îngrijorați să obosească înainte de competiție. Folosind acest punct, ei își vor alunga grijile; se vor simți grozav când va sosi momentul să concureze.

De asemenea, este util pentru o femeie să știe despre Punctul de milioane de dolari. Cu ea își poate ajuta soțul sau iubitul să obțină o mai mare satisfacție în urma actului sexual. Când altcineva insistă asupra unui bărbat când ajunge la orgasm, plăcerea lui crește incredibil. În acel moment, punctul de milioane de dolari va deveni un punct de trilioane de dolari. O elevă de-a mea mi-a spus că nu a spus nimic despre tehnică când era cu un nou partener. Când venea momentul, se întindea și apăsa punctul. Ea a spus că partenerii ei au fost foarte impresionați de experiențele lor orgasmice. De asemenea, ea a mărturisit că își ia meritul în loc să explice tehnica.

Dacă un bărbat suferă de ejaculare precoce, apăsarea Punctului de milioane de dolari poate împiedica să se întâmple, dar nu o va vindeca. Apăsarea punctului va ajuta doar simptomele superficiale ale ejaculării precoce. Cauza de bază a ejaculării precoce, o prostată slabă, trebuie tratată în alte moduri. Pentru corectarea completă a problemei, sunt recomandate părțile I și 2 din Exercițiul pentru cerb pentru bărbați, deoarece întăresc prostata. Masajul prostatei este, de asemenea, de neprețuit. Semințele de lotus și semințele de dovleac din dietă vor aduce beneficii și prostatei.

Registrele istorice arată că, în societatea agricolă de atunci, țăranii au primit întotdeauna membrii familiei nou-născuți, deoarece a fost întotdeauna nevoie de muncitori. A putea concepe mulți copii a fost considerată o binecuvântare. Nobilimea, pe de altă parte, avea considerații mai complexe, cum ar fi inteligența copilului, legitimitatea, moștenirea, statutul său etc. Nevoile lor erau satisfăcute de Punctul Milionului de Dolari. A fost folosit pentru a evita sarcinile neînțelepte, inutile, ilegale sau premature. (Acești bărbați credeau în „Protecția semințelor”: ei nu doreau ca propria lor carne și sânge să sufere din cauza poftei sau a greșelilor lor.) Punctul de milioane de dolari a jucat un rol foarte important în planificarea familială. Deși Punctul de Milion de Dolari este valoros și plăcut, în curând va fi lăsat în urmă odată ce începătorul va experimenta alte tehnici mai avansate, cum ar fi Exercițiul Cerbului.

Exercițiul cerbului pentru bărbați: întinerire și creșterea perioadei de excitare

Cu mii de ani în urmă, înțelepții taoiști au ales trei animale remarcate pentru longevitate dintre multe: căprioara, macaraua și broasca țestoasă. Unul dintre aceștia, cerbul, a fost remarcat și pentru abilitățile sale puternice sexuale și reproductive. Înțelepții au observat cu atenție comportamentul care părea să contribuie la abilitățile cerbului. Au văzut că căprioara își exersa anusul când mișca coada. După ce au studiat rezultatele exercițiului, înțelepții au adoptat imediat principiul și l-au reproiectat pentru uz uman. Astfel, a luat naștere Exercițiul Cerbului. (Pentru mai multe informații despre exercițiile pentru macara și țestoasa, vă rugăm să consultați Marele Tao și Sistemul complet de autovindecare: exerciții interne.) Exercițiul pentru cerb atinge patru obiective importante. În primul rând, formează țesuturile organelor sexuale. În al doilea rând, atrage energia prin șase dintre cele șapte glande ale corpului în glanda pineală pentru a crește spiritualitatea. (Există o cale hormonală care duce de la prostată, se conectează cu glandele suprarenale și continuă spre celelalte glande.) În același timp, circulația sângelui în zona abdominală este crescută. Acest flux de sânge ajută la transportul nutrienților și energiei spermei în restul corpului.

Când energia este adusă în glanda pineală, se simte o senzație de frig sau furnicături care urcă prin coloana vertebrală pentru a ajunge la cap. Se simte puțin ca un orgasm. Dacă simțiți o senzație în zona glandei pineale, dar nu simțiți senzația de furnicături în mijlocul spatelui, nu vă gândiți. Sensibilitatea ta va crește odată cu experiența. Dacă după ceva timp încă nu poți simți progresul energiei, trebuie rezolvate mai întâi anumite probleme.

Autodeterminarea este al treilea beneficiu derivat din Exercițiul Cerbului. Dacă o glandă din sistemul Seven Glands funcționează sub normal, energia care urcă pe coloană vertebrală se va opri acolo. Este indicată o slăbiciune și trebuie acordată o atenție specială zonei respective. De exemplu, dacă glanda timus funcționează prost, energia se va opri acolo. Energia va continua să se oprească acolo până când glanda timus se va vindeca. Când timusul funcționează din nou non-nal, energia se va deplasa apoi mai în sus de-a lungul coloanei vertebrale spre glanda pineală. Dacă energia se mișcă până la cap în timpul exercițiului pentru cerb, aceasta indică faptul că toate cele șapte glande funcționează bine și că nu există blocaj energetic în corp. Daca nu simti nimic in timpul Exercitiului Cerbului, este indicat un blocaj. Mișcarea energiei poate fi simțită de toată lumea dacă nu se întâlnesc disfuncții.

Cel de-al patrulea beneficiu al exercițiului pentru cerb este că își dezvoltă capacitatea sexuală și îi permite bărbatului să prelungească actul sexual. În timpul actului sexual obișnuit, prostata se umflă cu spermă până la dimensiunea maximă

înainte de ejaculare. În timpul ejaculării, prostata își elimină conținutul într-o serie de contracții.

Apoi, actul sexual se termină. Ne-ai mai rămas nimic de ejaculat, de a induce contracții sau de a menține o erecție (energia se pierde în timpul ejaculării), bărbatul nu poate continua să facă dragoste. Dar, dacă folosește Exercițiul pentru cerb pentru a pompa sperma din prostată în doze mici, pompând-o în cealaltă direcție în celelalte glande și vase de sânge, el poate prelungi actul sexual.

În circumstanțe obișnuite, atunci când Exercițiul Cerbului nu este utilizat în timpul actului sexual, va fi dăunător să întrerupeți orgasmul sau să prelungiți actul sexual prin mijloace obișnuite. Prin mijloace obișnuite, prostata rămâne extinsă o lungă perioadă de timp, neatenuată de acțiunea de pompare a ejaculării, până când materialul seminal este dus de fluxul sanguin. Dar prostata este oarecum ca o bandă de cauciuc: trebuie lăsată să revină la forma sa originală, altfel extensia continuă va duce la pierderea elasticității. Când prostata își pierde elasticitatea, funcția sa este afectată și este deteriorată. Exercițiul pentru cerb prelungește orgasmul și actul sexual, dar protejează prostata prin ameliorarea acesteia.

Cerbul este un exercițiu fizic, precum și un exercițiu mental și spiritual. Își îmbunătățește abilitățile sexuale, deoarece acumulează rezervele de energie din organism. De-a lungul timpului, procesele mentale sunt de asemenea intensificate, iar rezultatul este adesea un sentiment în creștere de liniște interioară, care este o condiție prealabilă necesară pentru desfășurarea spiritualității cuiva.

Instrucțiuni pentru bărbat
Exercițiul Cerbului

Acest exercițiu se poate face în picioare, așezat sau întins.

Figure 16. The Male Deer Exercise #1

PRIMA ETAPA

(Scopul acestei etape este de a încuraja producția de material seminal.)

1. Frecați viguros palmele mâinilor. Acest lucru creează căldură în mâinile tale, aducând energia corpului tău în mâini și palme.

2. Cu mâna dreaptă, îmbracă testiculele astfel încât palma să le acopere complet. (Acest exercițiu se face cel mai bine fără îmbrăcăminte.) Nu strângeți. Trebuie simțită doar o ușoară presiune, precum și căldura din mână.

3. Așezați palma mâinii stângi pe zona pubisului, la un centimetru sub buric.

4. Cu o ușoară presiune, astfel încât o căldură blândă să înceapă să se dezvolte în zona pubisului, mișcă mâna stângă în cercuri în sensul acelor de ceasornic sau în sens invers acelor de ceasornic de optzeci și unu de ori.

5. Frecați-vă mâinile cu putere din nou.

6. Inversați poziția mâinilor, astfel încât mâna stângă să cuprindă testiculele, iar mâna dreaptă să fie pe pubis. Repetați frecarea circulară în direcția opusă încă de optzeci și una de ori. Concentrează-te pe ceea ce faci și simți că dorința crește.

Pentru toate exercițiile taoiste, este foarte important – chiar și necesar – să vă concentrați asupra scopului mișcărilor fizice, pentru că acest lucru va spori rezultatele. Va unifica corpul și mintea pentru a aduce puterea deplină scopului nostru. Nu încercați niciodată să folosiți mintea pentru a forța procesele naturale imaginându-vă incendii care cresc în zona pubiană sau în orice altă zonă. Acest lucru este periculos.

A DOUA ETAPA

1. Strângeți mușchii din jurul anusului și trageți-i în sus și înăuntru. Când este făcut corect, se va simți ca și cum aerul este aspirat în rect sau ca și cum întreaga zonă anală este atrasă în sus și în sus. Strângeți cât puteți de tare și țineți atâta timp cât puteți face acest lucru confortabil.

2. Oprește-te și relaxează-te un moment.

3. Repetați contracțiile anale. Faceți acest lucru de câte ori puteți fără a simți disconfort.

Pe măsură ce faceți a doua etapă a exercițiului, ar trebui să vă concentrați să simțiți o senzație de furnicături (asemănătoare cu un șoc electric) care urcă pe calea celor șapte glande. Senzația durează fracțiuni de secundă și rezultă natural. Nu încercați să forțați acest lucru cu imagini mentale.

Unele învățături sugerează că gândurile ar trebui folosite pentru a ajuta sau ghida fluxul de energie. Cei care fac aceste sugestii înțeleg greșit natura energiei.

Există șase forme de energie: energie mecanică, energie termică, energie sonoră, energie radiantă, energie atomică și energie electrică. Emitem energie electrică. Energia electrică la om diferă drastic de cea folosită pentru a conduce o casă. Curentul electric din locuința medie fluctuează cu 60 de cicluri pe secundă; la bărbați, 49.000.000 de cicluri pe secundă. Ultima cifră este aproximativ jumătate din cea a luminii, care călătorește cu 186.000 de mile pe secundă. Deci, atunci când un om începe să gândească sau să respire sau etc., energia electrică va fi ajuns deja la destinație. Gândurile noastre, respirațiile etc. sunt prea lente pentru a ghida fluxul de energie electrică.

Ceea ce se întâmplă la nivel inconștient nu a fost menit să fie supus controlului minții conștiente. Dacă mintea conștientă interferează cu
ceva la care nu a fost evoluat pentru a controla - ajutând sau ghidând energia electrică prin vizualizare, gânduri, etc. - poate provoca multe daune. Interferența sa cu progresul natural al energiei poate provoca schizofrenie, leziuni ale creierului și alte probleme. Taoiștii numesc aceste calamități „Dezintegrare în Rău”. Multe dezintegrari au avut loc in trecut; Am văzut multe cazuri în Est și Vest.

Exercițiul Cerbului este extrem de sigur, adică nu este completat cu tehnici ale altor învățături. Pentru spectacol, diferite tehnici incompatibile sunt adesea combinate pentru a crea tehnici spectaculoase, dar rezultatele sunt adesea dezastruoase. Lao-Tse a spus: „Drumul meu este simplu și ușor.” Și adevăratele metode taoiste sunt simple și ușoare.

NOTĂ A: La început s-ar putea să descoperiți că puteți ține mușchii sfincterului anal strânși doar pentru câteva secunde. Vă rog să persistați. După câteva săptămâni, veți putea să țineți mușchii strânși destul de mult timp, fără a experimenta oboseală sau efort.

NOTĂ B: Pentru a determina dacă exercițiul pentru cerb are sau nu efect asupra glandei prostatei. încercați acest test: pe măsură ce urinați, încercați să opriți complet fluxul de urină prin contracțiile mușchilor anali. Dacă puteți face acest lucru, atunci exercițiul este eficient.

NOTĂ C: Se exercită presiune asupra glandei prostatei, deoarece aceasta este masată ușor prin acțiunea de strângere a mușchilor anali. (Anusul poate fi considerat ca un mic motor care pompează glanda prostatică.) Astfel stimulată, prostata începe să secrete hormoni, cum ar fi endorfinele etc., pentru a produce un high natural. Când prostata intră în spasme, apare un mic orgasm. Prin strângerea și relaxarea anusului alternativ în timpul exercițiului pentru cerb, se produce un high natural, fără a fi nevoie să alergați la zece mile sau să suportați efectele sale secundare.

NOTĂ: Faceți acest exercițiu dimineața la trezire și înainte de a vă retrage noaptea. Exercițiul pentru cerb poate corecta multe probleme sexuale, inclusiv ejaculare precoce, niveluri scăzute de hormoni sexuali, infecții ale testiculelor, vise umede și impotență.

Exercițiul Cerbului este deosebit de eficient pentru tratarea ejaculării precoce, mai ales dacă bărbatul, afectat de această problemă, face exercițiul imediat înainte de a face dragoste. Dacă bărbatul își relaxează anusul în timp ce împinge în vagin și strânge anusul în timp ce iese, rezistența lui va fi mult îmbunătățită. A doua parte a cerbului ajută prostata, deoarece îmbunătățește actul sexual.

Ejacularea precoce și scurgerea materialului seminal sunt de obicei considerate a fi de natură psihologică. Visele umede sunt considerate normale de știința medicală. Dar din punct de vedere taoist, visele umede nu sunt normale. Ele indică o slăbiciune a glandei prostatei. Ejacularea precoce este, de asemenea, un indiciu al unei glande prostate slabe.

În timpul actului sexual, tensiunea care se acumulează pe o perioadă de aproximativ douăzeci de minute va fi absorbită fără efort de o prostată sănătoasă. O prostată slabă nu va face față tensiunii la fel de bine ca una sănătoasă și își va elibera imediat conținutul.

Exercițiul Căpriorului corectează imediat visele umede. Un ofițer de poliție care avea trei vise ude în fiecare noapte a venit odată la mine pentru un sfat. Nu putea face nimic pentru a împiedica visele umede să apară. Medicii pe care i-a consultat au spus că nu e nimic în neregulă cu el, că problema era „toată în mintea lui”'. Era singur pe atunci și chiar i-au sugerat că găsirea unei soții îi va rezolva problemele. Când mi-a cerut un sfat, i-am dat instrucțiunile pentru Exercițiul Cerbului. În prima

noapte în care a început Exercițiul Cerbului, nu a avut vise ude. Nu s-au mai întâmplat niciodată.

Mulți, mulți bărbați au corectat ejacularea precoce prin practicarea Exercițiului Cerbului. Un cuplu au venit odată la mine pentru un sfat. Soțul, sperând să-și mulțumească soția, se epuizase complet forțându-se să facă dragoste pentru perioade lungi de timp, încercând tot ce putea pentru a preveni ejacularea precoce și încercând tot ce putea pentru a obține o altă erecție de fiecare dată când ejacula prematur. . Dar amândoi nu au fost niciodată mulțumiți. Amandoi erau suparati, nefericiti, frustrati si epuizati. În mulți ani de consultanță cu psihiatri și medici, li s-au spus multe lucruri. Li s-a spus că soția este responsabilă pentru nefericirea lor. Unii i-au spus că ar trebui să aibă răbdare și că ar trebui • să-și „pornească" mai mult soțul. Alții au spus că ar trebui să-l dea mai puțin. Un alt sfat a fost că ea ar trebui să controleze totul singură și să-i permită să se relaxeze. Au auzit și teoria opusă – că ea ar trebui să-l lase să controleze dragostea. Fiecare avea o teorie diferită, dar niciuna nu a funcționat. După două săptămâni de exersare a Exercițiului Cerbului și apăsat Punctul de milioane de dolari, problema a dispărut. Prostata soțului a fost întărită, încrederea lui a fost restabilită și soția sa a fost mulțumită. A fost atât de simplu.
Cei mai susceptibili de a experimenta ejaculare precoce sunt cei tineri și fără experiență, cei care au personalități de tip A, cei care fac prea mult exerciții fizice, cei care urmează un antrenament militar viguros, cei care au sisteme nervoase slabe și cei care au prostatele care se umflă rapid.

Toți acești bărbați au nervi sensibili și prostată sensibilă, iar cei mai mici stimuli vor declanșa umflarea și pomparea rapidă a prostatei. Acești bărbați trebuie să se desensibilizeze prin exerciții (Deer Exercise) și masaj (Prostată Masaj), care întăresc prostata. O prostată puternică gestionează stimulii mult mai eficient, iar erecțiile și plăcerea sunt prelungite.

Problemele de prostată pot fi prevenite și prin practicarea Exercițiului Cerbului. Orice bărbat care și-a vizitat medicul cu o mică problemă de prostată va fi familiarizat cu tratamentul obișnuit: medicul își introduce degetul în rectul bărbatului și masează prostata. Această metodă ameliorează adesea unele dintre probleme. Acest masaj se realizează automat și temeinic cu practica regulată a Exercițiului Cerbului. Exercițiul oferă un masaj intern complet prin flexia mușchilor implicați.

Exercițiul pentru căprioare este, de asemenea, bun pentru vindecarea generală, deoarece întărește imunitatea organismului împotriva agenților care cauzează boli. Odată, m-am răcit foarte tare și mi-am pierdut vocea chiar înainte de a vorbi. Am petrecut o oră singur în camera mea făcând a doua parte a Exercițiului pentru căprioare. Într-o oră, răceala mi-a dispărut complet, vocea mi-a revenit și am putut să-mi susțin prelegerea la timp.

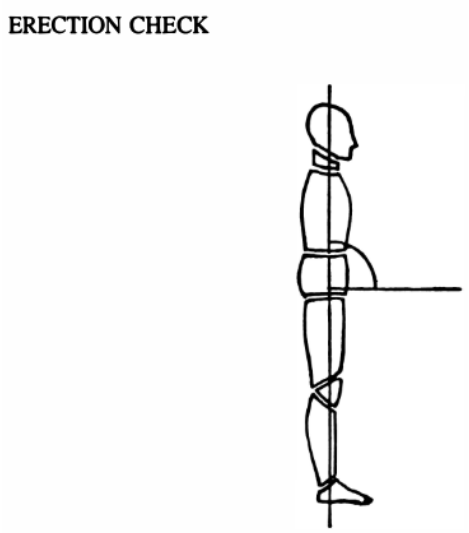
Determinarea problemelor fizice masculine

Conform sexologiei taoiste, sunt necesare patru tipuri de energie pentru o erecție puternică. Acestea sunt:

1 . Energia sângelui.
2. Energia musculară. (O problemă musculară în altă parte poate împiedica un bărbat să aibă o erecție.)
3. Energia nervoasă. (O problemă nervoasă sau mentală sau o distragere a atenției poate împiedica un bărbat să aibă o erecție.)
4. Energia Osoasă. (Cancerul osos sau artrita pot împiedica un bărbat să aibă o erecție.)

Toate cele patru tipuri de energie sunt transmise de la bărbat la femeie în timpul actului sexual.

Dacă un bărbat nu poate obține o erecție, este pentru că una sau mai multe dintre aceste patru energii lipsesc. (În știința medicală, înghițirea vaselor de sânge din penis este considerată singura cauză a erecției.)



Cercetările științifice arată că unghiul de erecție variază în funcție de vârstă. Acest unghi de erecție poate fi folosit și ca determinator al sănătății sau al vârstei biologice. Unghiul de erecție este unghiul format de penis și trunchi.

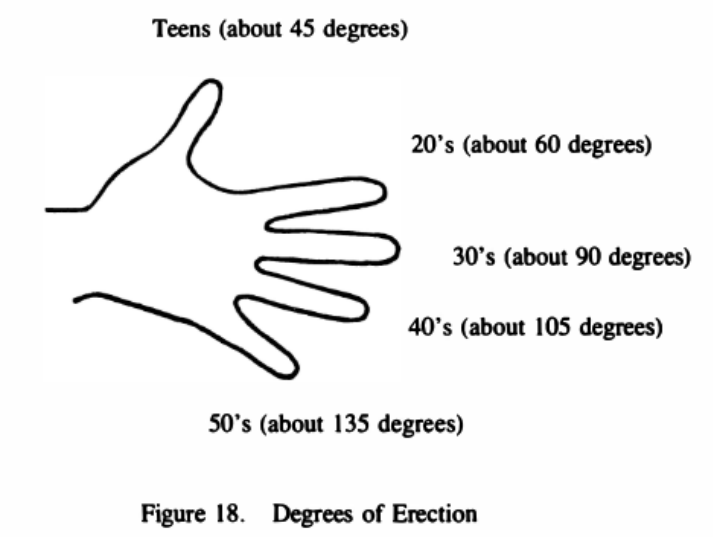


Figure 18. Degrees of Erection

Corelația dintre vârstă și unghiul de erecție este cel mai bine reținută uitându-vă la mână. Privind degetele, puteți determina și puterea erecției.
1) Erecția unui adolescent sănătos are un unghi de aproximativ 45 de grade cu trunchiul său. Erecția este reprezentată de degetul mare, care iese la a
Unghi de 45 de grade.
2) Un bărbat sănătos în vârstă de douăzeci de ani are o erecție care formează un unghi de aproximativ 60 de grade cu trunchiul său. Degetul arătător iese și el la un unghi de 60 de grade.
3) Un bărbat sănătos în vârstă de treizeci de ani are o erecție care formează un unghi de aproximativ 90 de grade cu trunchiul său. Forța erecției este reprezentată de degetul mijlociu.
4) Un bărbat sănătos în vârstă de patruzeci de ani are o erecție care formează un unghi de aproximativ 105 de grade cu trunchiul său. Inelarul este o bună reprezentare a erecției.
5) Un bărbat sănătos în vârstă de cincizeci de ani are o erecție care formează un unghi de aproximativ 135 de grade cu trunchiul său. Degetul mic formează și un unghi de 135 de grade.

Utilizați instrucțiunile de mai sus atunci când determinați vârsta biologică sau starea de sănătate. Dacă unghiul de erecție este considerat a fi apropiat de una dintre categoriile de mai sus, atunci vârsta corespunzătoare acelei categorii va fi vârsta biologică. De exemplu, un bărbat de patruzeci de ani care are o erecție de 66 de grade - erecția unor bărbați în vârstă de douăzeci de ani, conform instrucțiunilor de mai sus va avea, biologic vorbind, aproximativ douăzeci de ani. Cu cât glandele sexuale ale unui bărbat sunt mai sănătoase, cu atât unghiul său de erecție va fi mai mic.

VERIFICAREA PROSTATEI

Cauza problemelor de prostată poate fi găsită prin determinarea ejaculării și a materialului seminal. Deoarece ejacularea este o funcție a glandei prostatei, orice problemă cu ejaculare indică o problemă la nivelul prostatei. Există cinci simptome de căutat:

1 . Sperma nu este aruncată atât de departe cât ar trebui să fie. Prostata este funcțională, dar slabă.
2. O cantitate anormal de mică de material seminal. Aproximativ o lingură de material seminal este considerată normală. Orice cantitate mai mică decât aceasta indică probleme digestive, slăbiciune la nivelul stomacului și splinei-pancreas sau tulburări musculare, care sunt legate de sistemul digestiv, conform taoismului. (Materialul seminal care este destul de limpede are consistență subțire. Când materialul seminal are consistență groasă, așa cum ar trebui să fie, este opac. Problemele la nivelul sistemului digestiv sunt, de asemenea, cauza materialului seminal limpede.)
3. Material seminal anormal. În mod normal, spermă miroase și are gust ca vitamina B. Ar trebui să fie, de asemenea, destul de dulce. Dacă este prea dulce, s-a băut prea mult lapte. Dacă este cu gust sărat, este indicată boala, în special VD. Sperma cu gust amar indică niveluri ridicate de toxine în organism. Dacă sperma miroase urât în dimineața după actul sexual (femeia va observa un miros de ''pește mort'' provenind din vagin), este indicată o problemă la nivelul ficatului sau a sistemului nervos al bărbatului. Sperma cu miros urât indică faptul că ficatul nu filtrează în mod corespunzător otrăvurile corpului. (În taoism, ficatul și sistemul nervos sunt legate.) Această afecțiune este vizibilă în special la bărbații cu prepuț, deoarece pliurile pielii captează o cantitate mare de material seminal. A doua zi dimineață după actul sexual, mirosul va fi evident. Acest lucru nu înseamnă că bărbații cu prepuț sunt mai susceptibili să aibă această problemă, doar că prepuțul fac problema mai evidentă atunci când există.
4. Picurarea materialului seminal. În timpul ejaculării, în loc să se arunce, materialul seminal picură din penis. Băieții tineri cu multă vitalitate își pot propulsa semina cu o forță atât de mare încât semina aterizează la șase metri distanță. Această vitalitate se pierde treptat pe măsură ce băieții cresc; puțini sunt capabili să-și păstreze capacitatea de a propulsa sperma departe.
Picurarea în timpul ejaculării indică probleme la nivelul glandei suprarenale, rinichilor și oaselor (artrita). De aceea, materialul seminal unui bărbat de cincizeci de ani cu artrită se scurge de obicei în timpul ejaculării.

5. Impotența sau incapacitatea de a menține o erecție sau de a ajunge la ejaculare indică o slăbiciune în toate cele patru energii de erecție - energia sângelui, energia musculară, energia nervoasă și energia osoasă - și o lipsă de vitalitate în întregul corp.

Problemele cu prostata trebuie rezolvate prin ingerarea corectă a plantelor și alimentelor și prin utilizarea exercițiilor interne. Dacă este ignorată, sănătatea bărbatului se va deteriora. Din păcate, bărbații sunt reticenți în a discuta despre aceste probleme.

Masturbare masculină și reflexoterapie

Diverse religii și culturi occidentale au condamnat de secole o formă de masturbare. Acest mod regulat de masturbare implică stimularea unei anumite zone a penisului până când materialul seminal este ejaculat. Din punct de vedere taoist, acest mod de a se masturba este nesănătos deoarece nutrienții, energia și alte calități prețioase ale spermei se pierd.

Există un alt motiv pentru care masturbarea obișnuită este nesănătoasă. Dacă sunteți familiarizat cu Reflexologia Piciorului, veți ști că tălpile picioarelor conțin terminații ale nervilor și meridianelor și că diferite

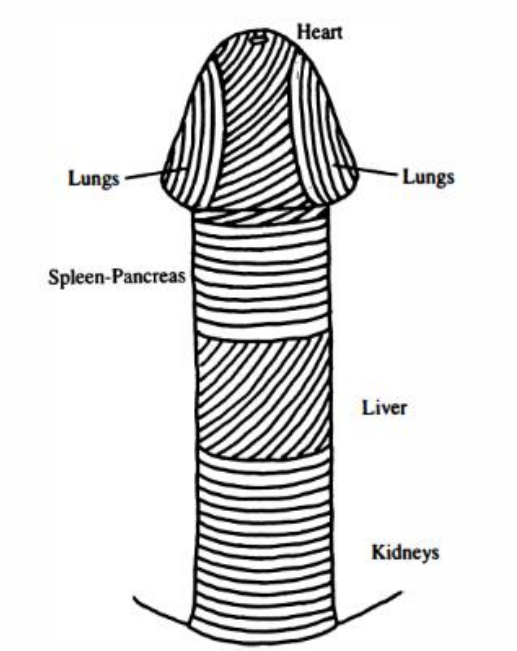


Figure 19a. Reflexology Zones of the Penis (topside)

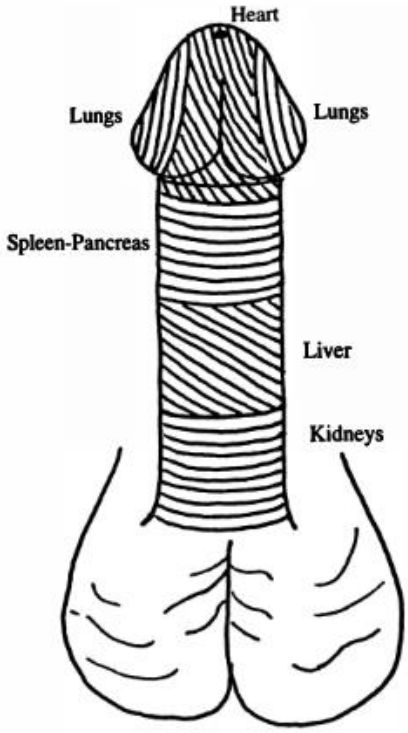


Figure 19b. Reflexology Zones of the Penis (underside)

puncte de pe picioare se corelează cu diferite părți ale corpului. Veți ști, de asemenea, că prin masarea acestor puncte, puteți aduce energie organelor aferente acestora. Penisul, ca și picioarele, are și puncte de reflexoterapie care sunt legate de organe. (A se vedea figurile I9a și 19b.) Zona inimii a penisului este cel mai ușor stimulată. Dacă un bărbat își masează această zonă a penisului, el experimentează senzații plăcute și ajunge rapid la orgasm. În timpul masturbării, această zonă primește în general cea mai directă stimulare, cu neglijarea celorlalte zone de reflexoterapie. Un organ (inima) este suprastimulat, în timp ce celelalte organe sunt supra-neglijate. Acest lucru creează un dezechilibru intern.

Următoarea poveste, raportată de un consilier sexual care a urmat cursul meu de sexologie, ilustrează consecințele dezechilibrului intern. Un cuplu căsătorit a venit să-l vadă pe acest consilier după ce soțul a suferit ceea ce el credea că este un atac de cord. A fost trimis direct la spital, unde personalul l-a examinat, nu a găsit nimic în neregulă cu el și l-a trimis acasă. Cuplul nu a fost mulțumit. Știind că acest consilier a studiat abordările taoiste ale sănătății, l-au vizitat pentru a-l întreba despre posibila sau cauzele problemei. Consilierul i-a întrebat când a avut loc „atacul de cord”, iar ei au răspuns că a avut loc pe la ora nouă noaptea. Apoi i-a întrebat ce făceau chiar înainte să se întâmple, iar ei au răspuns cu multă jenă că făcuseră dragoste. „Cum făceai dragoste?” întrebă el. Acest lucru a fost puțin prea specific pentru ei și ei au răspuns că „fac doar dragoste”.

Când consilierul a subliniat că este important pentru el să știe exact cum fac dragoste, femeia a recunoscut că se jucase cu soțul ei. — Cum te jucai cu el? a întrebat consilierul. În cele din urmă, ea a recunoscut că l-a „supt”. "Ce parte ai supt?" a insistat el. Inebunita, femeia a raspuns ca a lins si supt capul penisului si ca deodata sotul ei a avut ''atac de cord''. Consilierul le-a spus: „Bine, nu o mai face niciodată!”. El le-a explicat că, sugând capul penisului soțului ei, femeia i-a stimulat inima și plămânii și că o astfel de stimulare era mai mult decât a lui. inima putea face față. Ceea ce credeau că este un atac de cord a fost doar o accelerare rapidă a bătăilor inimii din cauza stimulării pe care i-a dat-o la punctul de reflexologie.
(Din punctul de vedere taoist, stimularea dezechilibrată a penisului este benefică. ar trebui să evitați să aplicați prea multă stimulare pe o parte a penisului. Trebuie să mențineți un echilibru. Desigur. fiecare este diferit, așa că va trebui să experimentați pentru a afla ce este cantitatea potrivită de stimulare pentru tine.)

Modul obișnuit de a se masturba poate fi bun din aceleași motive. Când se masturbează, majoritatea bărbaților se concentrează pe un anumit punct al penisului - locul care este cel mai erogen. Fără să știe, acești bărbați stimulează și suprastimulează doar o parte a corpului prin stimularea concentrată a unei anumite zone de reflexoterapie.

Deci, atunci când un bărbat se masturbează, ar trebui să acorde o atenție egală întregului penis, capului și axului. Masturbându-se într-un mod echilibrat, el se poate masturba cât dorește fără să facă hann. Dacă nu ejaculează.

După cum sa spus deja, veți pierde substanțe și energii vitale atunci când ejaculați. Din punctul de vedere al taoismului, ejacularea excesivă nu este doar dăunătoare, ci este dezastruoasă. Nu poți să pierzi atât de mult și să rămâi totuși sănătos și cu siguranță nu poți să pierzi atât de mult și să-ți mărești totuși durata de viață, care este scopul taoismului.

Din păcate, masturbarea este foarte ușor de făcut și exagerează. De multe ori oamenii nu realizează cât de rău își epuizează corpul prin ejaculare excesivă, până când este prea târziu.

Masturbarea, deci, nu este o chestiune de moralitate. De fapt, nu are nimic de-a face cu moralitatea. Este un fapt, un fapt științific, că dacă te angajezi în masturbare excesivă, s-ar putea să te interzici.

Pe cei care se masturbează excesiv de cei care nu îi poți deosebi prin culoarea pielii, care este în general foarte palidă, adesea cu o tentă gălbuie. Ochii lor sunt adesea plictisiți din cauza epuizării energiei. Gândirea lor este lentă, le lipsește ambiția și sunt deprimați. Toate acestea rezultă din masturbarea excesivă.

Potrivit poveștilor bătrânelor soții, masturbarea va duce la orbire, pierderea memoriei și probleme mentale. Conform învățăturilor taoiste, orice activitate sexuală va duce la aceste probleme, atunci când metodele taoiste nu sunt folosite. Epuizarea

sexuală afectează glanda pituitară, care controlează funcția de memorie. De asemenea, sunt afectate circulația și metabolismul organismului, ambele afectând senzația de bunăstare generală.

Dacă practici masturbarea taoistă – adică masturbarea fără ejaculare – te poți masturba de zece sau de o sută de ori pe zi fără să faci rău. De fapt, acest lucru ar aduce beneficii întregului tău corp, deoarece întregul tău corp este energizat în mod unifon atunci când întregul penis este masat.

Teoria ritmului

Totul în univers are ritmul și ciclurile sale, iar ființele umane nu fac excepție. Femeile au cicluri menstruale lunare. Și, deși nu este foarte evident, bărbații au și cicluri. Conform textelor antice taoiste, bărbații au anumite intervale de timp în care pot ejacula fără a-și face rău. Perioadele de timp dintre aceste intervale sunt utilizate pentru a reumple energia vitală și nutrienții pierdute. O formulă pentru determinarea ritmului particular al unui individ este:

Vârsta X 0.2 = frecvența ejaculării (în zile)

Dacă un bărbat are treizeci de ani, atunci ritmul său este de 6 zile (30 X 0,2= 6). Așadar, un bărbat de treizeci de ani cu sănătate bună poate avea o ejaculare la fiecare șase zile fără a se răni. Un bărbat de douăzeci de ani va putea ejacula la fiecare patru zile; un bătrân de cincizeci de ani. la fiecare zece zile; și așa mai departe. Desigur, un bărbat va pierde în continuare energia vitală din ejaculare, dar aderarea la ritmul său de ejaculare îi va acumula din nou rezervele de energie. Cu alte cuvinte, ajunge la pragul de rentabilitate și „contul de la bancă de energie” rămâne echilibrat. Odată cu sexul excesiv, nereglementat - ejaculări frecvente - rezervele de energie ale unui bărbat sunt în curând epuizate. Dacă acest lucru continuă, bărbatul va trăi un stil de viață cu cec în alb, un stil de viață care se va termina doar cu moartea. Folosind formula de mai sus, un bărbat își poate regla ejaculațiile și cel puțin își poate menține un „cont” echilibrat. El nu va deveni mai bogat, dar cel puțin nu va deveni mai sărac.
Între ejaculare, un bărbat poate avea în continuare act sexual cât de des dorește, dar trebuie să folosească Reținerile și să experimenteze Orgasmul Superior (ambele vor fi discutate mai târziu) până când este sigur să ejaculeze din nou.

Deci, teoria ritmului oferă unui bărbat o formulă pentru a determina cât de des poate avea o ejaculare în siguranță. Vă rugăm să rețineți, totuși, că scopul taoismului este să dobândească și să mențină cât mai multă energie și să piardă cât mai puțină energie. În mod ideal, un bărbat nu ar trebui să ejaculeze deloc. Practicarea Teoriei Ritmului este recomandată doar dacă simțiți că trebuie să aveți o ejaculare.

Formula Teoria Ritmului se aplică numai bărbaților care duc o viață sexuală umană „regulată”. Pentru aceia dintre voi care urmează filozofia taoistă, încercând în mod conștient să vă sporească energia și să vă faceți propriul corp mai sănătos și mai tânăr, este necesar să vă determinați propriul ritm individual. Puteți face acest lucru prin ejaculare și apoi evitând sexul și gândurile legate de sex timp de câteva zile. În timpul acestui experiment, ar trebui să vă evitați partenerul(i). Pentru a evita neînțelegerile, ar trebui să explicați partenerului(lor) că efectuați un experiment pentru a vă determina ritmul personal. După ce au trecut câteva zile, probabil vei începe să simți o ușoară creștere a dorinței sexuale. Încercați să o ignorați. Pe măsură ce dorința dvs. crește de-a lungul zilelor, continuați să evitați orice stimulare sexuală. În cele din urmă, când ajungi în punctul în care trebuie neapărat să faci sex, vei ști că ai atins vârful ritmului tău. Numărul de zile care au trecut de la ultima ta ejaculare indică numărul exact de zile în propriul tău ritm. Atunci vei ști cât de des poți experimenta o ejaculare fără a-ți face rău real.

Găsirea propriului ritm precis prin experiență directă vă va ajuta, de asemenea, să vă determinați adevărata vârstă biologică. Puteți determina această vârstă utilizând formula Teoriei ritmului invers. De exemplu, dacă ciclul tău este de patru zile, vârsta ta biologică este de douăzeci de ani, indiferent de vârsta ta cronologică. Dacă

4 (Zile) / 0,2= 20 (Vârsta)

ciclul tău este de șaisprezece zile, vârsta ta biologică este de optzeci (pentru că 16 / 0,2 = 80). Așa este chiar dacă vârsta ta cronologică este de doar patruzeci de ani.

Impotenţă

Impotența, incapacitatea de a obține sau de a menține o erecție satisfăcătoare, rezultă din anumite boli grave. În cele mai multe cazuri, este cauzată de insuficiența prostatei. Dacă această afecțiune persistă suficient de mult, un bărbat își va pierde în cele din urmă interesul sexual. Potrivit științei medicale, bărbații peste cincizeci de ani sunt mai susceptibili de a avea probleme cu prostată. De asemenea, conform științei medicale, problemele de prostată fac parte din succesiunea normală a evenimentelor din viața unui bărbat. Contrar credinței populare, cu siguranță nu este normal ca prostata să eșueze. Potrivit taoismului, prostata eșuează din cauza utilizării greșite. Glanda prostatică poate fi menținută într-o stare sănătoasă și de funcționare adecvată prin practicarea regulată a exercitiului pentru cerb, aplicarea regulată a masajului de prostată și utilizarea adecvată a ierburilor.

Circumcizie

Circumcizia este obiceiul de a tăia preputul sugarilor de sex masculin. În zilele Vechiului Testament, tăierea împrejur a jucat un rol important în sacrificiile aduse lui Dumnezeu. Astăzi, această funcție a făcut loc menținerii curățeniei.
La bărbații netăiați împrejur, este greu să păstrați curată zona de sub preput. Preputul facilitează formarea smegma, o substanță asemănătoare brânzei care se acumulează și servește drept teren de reproducere pentru bacterii. Preputul servește și ca depozit pentru urină. Când aceste substanțe se acumulează, se produc mirosuri puternice, neplăcute, unii susțin că actul sexual cu un bărbat necircumcis poate crește șansele de cancer uterin. Din punct de vedere taoist, această teorie este destul de valabilă. Agenții care cauzează boli din smegma pot infecta uterul și pot provoca multe daune.
Cu toate acestea, nu este nevoie să circumcizi un copil de sex masculin. Dacă copilul este crescut să facă efort suplimentar pentru a-și păstra această parte a corpului curată, nu vor fi probleme. De asemenea, tragerea continuă înapoi a preputului în timpul curățării va împiedica preputul să crească prea mult de-a lungul anilor, făcând mai ușor să păstrați acea parte a penisului curată.

Studii recente arată că bărbații circumciși tind să sufere fie de ejaculare precoce, fie de penisuri desensibilizate, ceea ce duce la incapacitatea de a deveni trezit până la orgasm. Această din urmă tulburare ar putea fi cauzată de leziuni ale terminațiilor nervoase, suferite în timpul circumciziei. Desensibilizarea ar putea fi, de asemenea, rezultatul suprastimulării capului expus prin frecare continuă cu lenjeria intimă. Deoarece orice operație chirurgicală, în special una cu efect permanent, va crea un dezechilibru în interiorul corpului, cel mai bine este să evitați circumcizia.

8 Femeia

Sânii

În sexologia taoistă, sânii, împreună cu vaginul, uterul și ovarele, sunt considerate părți esențiale ale sistemului reproducător. De la preludiu la sarcină și până la alăptare, sânii sunt strâns legați de sistemul genital, prin impulsuri nervoase, hormoni etc. (Această relație stă la baza creării Exercițiului Femelei Căprioare.)

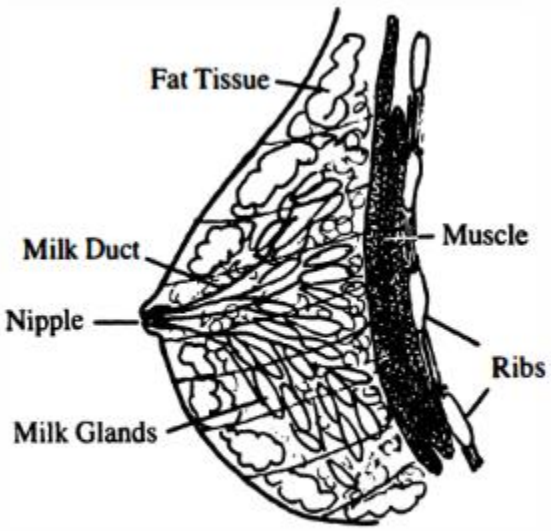


Figure 21. The Breast

Organizarea internă a sânului este foarte complexă. Impletiunile delicate ale numeroaselor capilare, nervi, glande de lactatie, limfatice, vasele și alte structuri delicate ale sânului sunt ușor deteriorate prin manipulare necorespunzătoare. Orice deteriorare a țesutului mamar poate duce la acumulări și blocaje. Acestea pot duce apoi la noduli sau, eventual, la cancer. (Sânul este atât de delicat încât cofeina poate cauza formarea de noduli și chisturi în interiorul sânului, așa cum sa arătat în studii recente.) Dacă acest lucru s-ar întâmpla vreodată, întregul sistem reproducător feminin ar fi dezechilibrat.

Prin urmare, sânii sensibili și ușor suprastimulați nu trebuie niciodată manipulați greșit de către femeie sau partenerul ei sexual. Partenerul unei femei nu trebuie să muște, suge sau ciupească niciodată sânul. Contactul trebuie limitat la o mângâiere sau un sărut foarte blând.

Sânul și mamelonul se pot, totuși, să se adapteze la o perioadă limitată de stimulare, adică alăptarea. Sarcina va schimba drastic sanii si mameloanele, astfel incat mama va putea tolera sugerea bebelusului. Dar chiar și stimularea pentru care a fost conceput sânul trebuie să se termine după opt până la zece luni. După opt până la zece luni de supt continuu, suptul ulterioară va provoca formarea de blocaje. Mai mult decât atât, nevoile nutriționale ale copilului în creștere nu mai pot fi satisfăcute de laptele mamei sale.

Blocajele care decurg din oricare dintre cauzele de mai sus (sau din blocajele fluxului de energie) pot fi eliminate prin practicarea Exercițiului Femelei Căprioare (care va fi discutată în scurt timp). Exercițiul Cerbului curăță canalele de sânge și fluxul de

energie, astfel încât procesele naturale de curățare ale organismului să se desfășoare nestingherite, pentru a elimina orice blocaje existente. Când canalele de energie sunt clare, viitoarele probleme ale sânilor sunt prevenite.

Blocajele care decurg din oricare dintre cauzele de mai sus (sau din blocajele fluxului de energie) pot fi eliminate prin practicarea Exercițiului Femelei Căprioare (care va fi discutată în scurt timp). Exercițiul Cerbului curăță canalele de sânge și fluxul de energie, astfel încât procesele naturale de curățare ale organismului să se desfășoare nestingherite, pentru a elimina orice blocaje existente. Când canalele de energie sunt clare, viitoarele probleme ale sânilor sunt prevenite.

Vaginul

Vaginul este capabil să se extindă sau să se contracte în lățime, dar nu se poate schimba mult în lungime, extinderea maximă în lungime este de doar aproximativ un inch. Lățimea sau circumferința sa se modifică foarte mult pentru a permite capului și corpului bebelușului să treacă prin ea în timpul nașterii.

Un penis erect de șase inci este considerat a fi dimensiunea perfectă pentru un vagin de mărime medie. Canalul vaginal mediu măsoară patru centimetri de la intrarea în vagin până la intrarea în uter. Dacă este permis un alt centimetru pentru expansiune și un al doilea centimetru este permis pentru zona de la intrarea vaginului, obținem un total de șase inci - o potrivire perfectă pentru un penis de șase inci. Penisul, pătrunzând până în spatele vaginului, ajunge în orice loc sensibil al vaginului, iar zonele sale de reflexoterapie se vor uni cu zonele de reflexoterapie ale vaginului. Deci, în ceea ce privește zonele de reflexoterapie, inima va fi aliniată cu inima; plămâni, cu plămâni; și așa mai departe. Aceste alinieri joaca roluri importante in pozitiile de vindecare (care vor fi discutate mai tarziu).

Penisul sau vaginul perfect este cel care se potrivește perfect cu omologul său. Acest tip de perfecțiune poate elimina multe probleme. De exemplu, un bărbat cu un penis de nouă inci va cauza mari probleme unei femei cu un vagin superficial. Dar același bărbat nu va cauza probleme pentru femeia cu un vagin de nouă inci. Un bărbat cu un penis mai scurt decât vaginul partenerului său nu va putea să pătrundă până la capăt în ea și să o satisfacă total. Dar același bărbat va satisface complet o femeie cu un vagin superficial. Sperăm că acest lucru va spulbera unele mituri referitoare la dimensiunea penisului, deoarece singura chestiune importantă este compatibilitatea penisului și vaginului.

Când femeile cu vagin mai scurt au contact sexual cu bărbați cu penis mai lung, vor apărea probleme. Bărbații tind să pătrundă cât de departe pot, mai ales în căldura pasiunii sau în mijlocul unui orgasm. Capul penisului va pătrunde prin inelul strâns al deschiderii cervicale și va intra în uter. Pătrunderea prin acest inel este o sursă de mare

plăcere și entuziasm pentru bărbat, dar este dezastruoasă pentru femeie. În Orient, colul uterin se numește .. al doilea inel', întrucât deschiderea către vagin din exterior se numește “primul inel''. Prostituatele cu vaginul neobișnuit de scurt sunt populare în rândul clienților bărbați, dar popularitatea lor provoacă decesele lor timpurii.

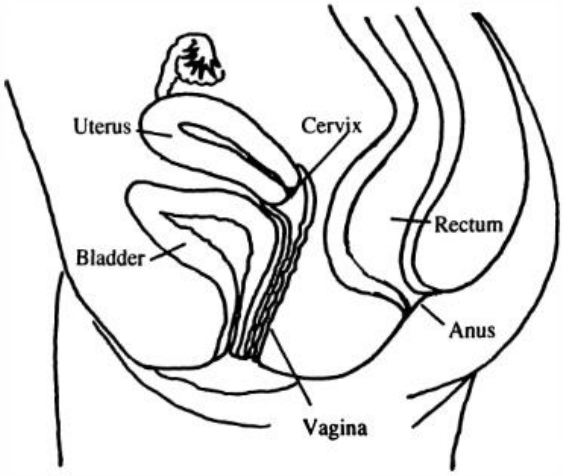


Figure 22.. Side View of the Female Genitals

Este interzisă pătrunderea penisului in uter, sau, de altfel, orice introducere de obiecte străine. Dintr-un astfel de abuz pot rezulta boli hidoase. Când penisul intră prin deschiderea cervicală, aduce smegma. urină, bacterii și alți agenți care cauzează boli. Pătrunderea penisului întinde și intrarea în uter. permițând organismelor infecțioase să pătrundă în uter. Chiar și simpla frecare a penisului de peretele uterin la intrare poate duce la inflamație. (Dispozitivul intrauterin, despre care se crede că expulzează ouăle din uter, făcând uterul să tremure neîncetat. nu ar trebui folosit din motivele de mai sus și pentru faptul că vârfurile sale împinge și irită peretele uterin.)

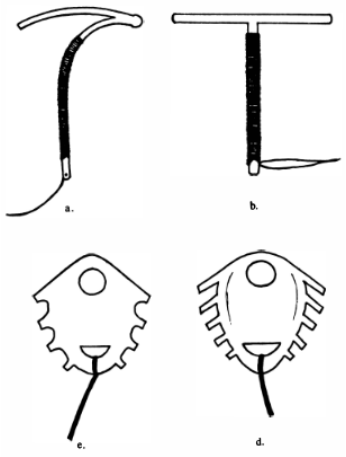


Figure 23a-d. Some IUDs

Nu este de mirare de ce prostituatele „dublu inel” nu trăiesc foarte mult, fiind deschise la infecția din atât de multe surse diferite. Prostituția, o ocupație nesănătoasă pentru început, este deosebit de dezastruoasă pentru aceste prostituate. Pătrunderea profundă a penisului în uter poate declanșa, de asemenea, înclinarea uterului. Înclinarea uterului poate crea un dezechilibru în fluxul de energie al organelor sexuale și poate afecta buna funcționare a acestora.

Dacă ești o femeie căsătorită cu un bărbat al cărui penis este prea lung pentru vaginul tău, mai poți face ceva. Pur și simplu legați o batistă în jurul bazei tijei penisului, astfel încât penisul să fie împiedicat să pătrundă mai departe decât doriți. Acest lucru nu numai că va preveni problemele uterine, dar va strânge și axul penisului și va ajuta capul să crească. Un cap mai mare va oferi o plăcere mai mare nu numai femeii, ci și bărbatului. Un astfel de cap îi va permite bărbatului să-și prelungească mai ușor erecția. (De la magazinele de asistență sexuală pot fi achiziționate diverse dispozitive pentru a face același lucru, dar o batistă este mai ieftină și mult mai convenabilă.)

Un alt mod de a remedia penetrarea uterului este schimbarea pozitiei actului sexual astfel incat femeia sa controleze miscarea. Acest lucru se poate face cel mai simplu cu femeia deasupra bărbatului, dar există multe alte poziții în care femeia poate controla în continuare gradul de penetrare. Ea este cel mai bun judecător al gradului de penetrare sigură și își poate ajusta cel mai bine poziția pentru a limita penetrarea penisului.

Dacă există deja probleme ale colului uterin și ale uterului din cauza penetrării uterului, cea mai bună soluție este o cremă cu antibiotice. Pentru a-l aplica, bărbatul pur și simplu acoperă vârful penisului cu crema înainte de penetrare și apoi pătrunde până la capăt în zonele deteriorate. Odată ce crema este aplicată astfel. vindecarea va avea loc încet. Nu lăsați niciodată penisul să pătrundă la această adâncime din nou.

Îngrijirea vaginului

Multe femei de astăzi - și se pare că mulți bărbați - simt că nu este necesară curățarea vaginului. Ei cred că se curăță în mod natural și că ar trebui lăsat să funcționeze singur. Nimic mai departe de adevăr. A spune că vaginul nu are nevoie de curățare este ca și cum ai spune că dinții nu au nevoie de periaj. Vaginul, fiind umed, cald și întunecat, oferă terenul de reproducere perfect pentru germeni, iar vaginul este bine aprovizionat cu germeni în orice moment, în special după actul sexual. Fiecare bărbat îi transmite partenerului său diferite tipuri de agenți care cauzează boli. Dacă femeia este complet sănătoasă, poate lupta cu orice i se introduce. Dar, atunci când rezistența ei scade - o afecțiune de care nu va fi întotdeauna conștientă - s-ar putea să nu poată lupta împotriva infecției. Apoi vaginul ei se poate inflama. Curățarea vaginului poate preveni acest lucru.

O campanie eficientă împotriva infecțiilor vaginale poate fi desfășurată prin dușuri de mai multe ori pe săptămână și după actul sexual. Preparatele vaginale comerciale de duș nu au valoare suplimentară. O soluție de oțet foarte blândă este mai mult decât suficientă. Chiar și apa caldă simplă va face, cu îngrijire constantă și iubitoare, vaginul va deveni sănătos, curat și inodor. Pentru o investiție slabă de timp, se vor acorda înălțimi extraordinare în sănătate și plăcere. Pentru o protecție suplimentară, poate fi aplicată o cremă din plante de înaltă calitate.

Orgasmul la femei: Cele nouă nivele

Orgasmul unei femei este complet diferit de cel al unui bărbat. Nu cred că Dumnezeu face vreodată greșeli, dar dacă ar fi capabil de ele, orgasme diferite pentru bărbați și femei ar fi unul singur. Diferitele orgasme sunt cauzele directe și indirecte ale multor dureri ale umanității. Orgasmul unui bărbat poate fi delimitat ca un vârf ascuțit; al unei femei, o serie de pante ascendente urmate de o pantă în scădere. Singura cale care va conduce un cuplu către compatibilitate sexuală, plăcere sexuală, satisfacție sexuală și unificare este calea înțelegerii - înțelegerii temeinice - a acestor două orgasme diferite. Dobândirea cunoștințelor este primul pas către înțelegerea orgasmelor masculine și feminine.

Pentru a facilita studiul orgasmului feminin, orgasmul feminin a fost separat în nouă etape sau etape ale experienței. În realitate, acești nouă pași sunt uniți în diferite grade de suprapunere, creând experiențe pe mai multe niveluri.

O femeie în orgasm poate fi descrisă ca o floare de lotus înflorită. O femeie care experimentează un orgasm complet - toate cele nouă nivele de orgasm - trece prin nouă etape de înflorire până când în cele din urmă se deschide și se predă bărbatului care a servit-o.

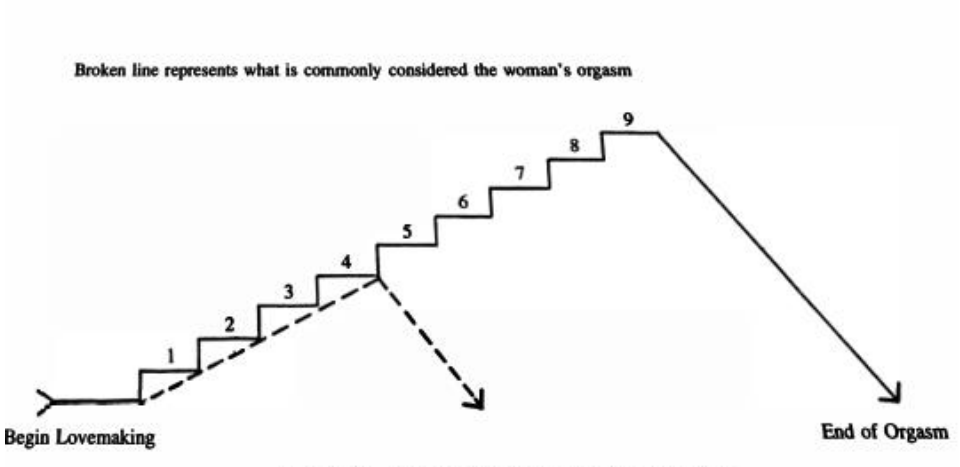


Figure 24. The Nine Levels of a Woman's Orgasm

Fiecare nivel de orgasm energizează anumite părți ale corpului și evocă un anumit răspuns observabil și previzibil la femeie:

Nivel	*Organe energizate*	*Răspuns observabil*
1	Plămânii	Femeia oftează, respiră puternic și salivează.
2	Inima	Femeia, în timp ce îl sărută pe bărbat, își întinde limba spre el. Potrivit lui Su Wen, sau clasicilor interni ai împăratul galben, limba corespunde inimii.
3	Splina, pancreasul și stomacul	Pe măsură ce mușchii ei devin activați, femeia apucă și ține strâns bărbatul.
4	Rinichi și vezica urinară	Femeile experimentează o serie de spasme vaginale în acest moment și secrețiile încep să curgă.
5	Oasele	Femeii articulațiile se slăbesc și începe să-l muște pe bărbat.
6	Ficat și nervi	Femeia se unduieste si se roteste ca un sarpe, incercand sa-si infasoare bratele si picioarele in jurul barbatului.
7	Sângele	Sângele femeii „fierbe”, iar ea încearcă frenetic să-l atingă pe bărbat peste tot.
8	Mușchii	Mușchii ei se relaxează complet. Ea mușcă și mai mult și apucă sfarcurile bărbatului.
9	Întregul corp este energizat.	Ea se prăbușește într-o „moarte mică” Ea se predă complet bărbatului și este complet deschisă.

Secrețiile pe care le produce o femeie în timpul orgasmului sunt diferite de cele ale unui bărbat. Este o formă de mucus inodor, incolor și opac, care are o valoare nutritivă mică. (Rectul produce același tip de mucus. Când o persoană, bărbat sau femeie, are un orgasm rectal, se produce același mucus alb.)

Mulți bărbați, chiar și femei, confundă spasmul vaginal de la Nivelul Patru cu un orgasm complet. Dar după cum puteți vedea, asta nu este nici măcar jumătate dintr-un orgasm complet. Din nefericire, majoritatea manualelor de sex susțin imaginea anterioară, mai ales că sunt scrise de obicei de bărbați. Ei consideră răspunsurile observabile la al patrulea nivel drept orgasmul total. Ei presupun că femeile au același tip de orgasm ca și bărbații, că femeile urcă, ating un vârf și apoi scad (se crede că această scădere este mai lentă decât cea a bărbaților). Acest lucru este neadevărat.

Acest orgasm fals a fost numit „întâlnire” în majoritatea cărților de sexologie. De asemenea, a fost descrisă drept fericirea perfectă sau cea mai înaltă armonie. A fost chiar lăudat ca fiind cel mai visător teritoriu pe care un cuplu poate ajunge. Dar există tărâmuri superioare ale fericirii și armoniei care îi așteaptă pe cei care practică sexologia taoistă.

Odată ce femeia ajunge la Nivelul Patru, bărbatului devine mai ușor să o aducă la niveluri mai înalte de orgasm. Doar o mică mișcare o poate avansa la următorul nivel, nivelul de dincolo și așa mai departe, până când ajunge la al nouălea și complet nivel de orgasm.

Scopul metodelor taoiste care prelungesc erecția unui bărbat este de a aduce o femeie la al nouălea nivel de orgasm.

Dacă o femeie are probleme cu anumite organe (rinichi, stomac, etc.), s-ar putea ca un dezechilibru să rezulte din faptul că nu a depășit niciodată nivelul orgasmic corespunzător în relațiile amoroase. Întreruperea repetată a orgasmului la un anumit nivel creează un dezechilibru energetic în organele corespunzătoare. Mulți dintre studenții mei și-au ajustat tulburările după ce mi-au luat cursul de sexologie și au plecat acasă și au aplicat aceleași principii și tehnici prezentate aici.

Odată, am consiliat o femeie din Washington D.C. care avea o problemă cu rinichii. Unul dintre rinichi i-a fost tăiat pentru că era bolnav de mult timp. Mai avea un singur rinichi și începea să se uzeze. După ce am obținut istoricul ei personal, i-am sugerat să participe la următorul meu seminar de sexologie. Era un curs de două zile și nu era sigură că putea sta atât de mult. Dar ea a reușit să participe, iar la încheierea cursului a venit la mine și a exclamat: "Acum am răspunsul! Toată vina este a soțului meu!"

Chiar și cu căsnicia ei fericită, cei trei fii de succes și cariera ei bună, viața ei nu a fost perfectă. Ea nu a experimentat niciodată un orgasm adevărat - multe femei nu o fac niciodată - și a fost pur și simplu din cauza intențiilor greșite ale soțului ei. O lăsa mereu la Nivelul Patru. Acesta nu a fost un caz de ejaculare precoce. De fapt, este foarte obișnuit ca bărbatul să termine atunci când femeia este la Nivelul Patru, pentru că el, ca și mulți alții, cred că acest nivel este adevăratul orgasm.

Această femeie s-a dus acasă și i-a spus soțului ei ce a învățat la seminar. Pentru că soțul ei a iubit-o și a vrut să o ajute, a urmat tehnicile. În timpul actului sexual, ea a fost ridicată până la capăt prin cele nouă nivele, a devenit plină de energie pe măsură ce progresa și a înflorit complet. Drept urmare, rinichiul ei a fost complet reconstruit și a devenit sănătos.

M-a vizitat doi ani mai târziu la birou pentru a-mi arăta cât de sănătoasă era. Ea a spus că de la seminarul de sexologie nu a avut nevoie de medici sau de spitale și că a dus o viață foarte activă și fericită după aceea.

Înainte ca ea și soțul ei să practice sexologia taoistă, nu a fost găsită nicio eliberare pentru energia sexuală. Energia, în loc să curgă natural, s-a acumulat la rinichii ei și a creat un mare dezechilibru.

Este important să spunem aici că pentru că o femeie poate fi satisfăcută doar de un bărbat, este obligația și datoria bărbatului să îndeplinească această funcție. Rolul bărbatului este de a servi, iar dacă femeia nu este mulțumită, este responsabilitatea bărbatului. O femeie este în poziția de a se deschide și de a primi în starea ei de orgasm. Dacă un bărbat îi place pe deplin femeia lui, el va primi iubirea ei necondiționată. Acesta este un fapt al vieții.

Masturbare feminină și reflexologie

Am subliniat deja problemele pe care le au bărbații cu masturbarea, adică suprastimularea unor zone ale penisului și suprastimularea rezultată a organelor aferente prin reflexoterapie. La femei problemele sunt similare. Când se masturbează, stimulează clitorisul, ignorând sau acordând puțină atenție canalului vaginal în sine. Din punct de vedere reflexo• gic, vaginul este legat de restul corpului la fel ca penisul, doar în ordine inversă. (Vezi Figura 25.)

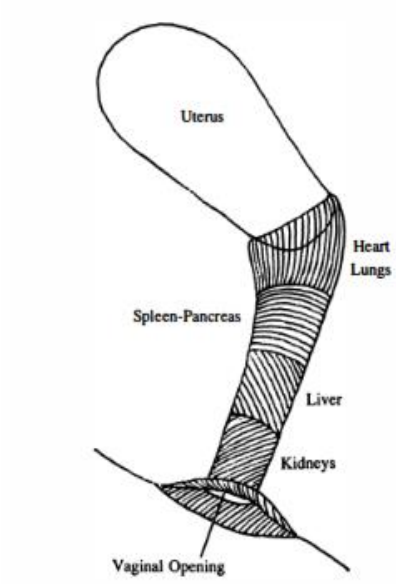


Figure 25. Reflexology Zones of the Vagina

Pe măsură ce studiați punctele de reflexologie ale vaginului, veți vedea că zona rinichilor este situată la intrarea în vagin, zona ficatului este în spatele zonei rinichilor, zona splina-pancreas este în mijlocul canalului, plămânul. zona este în mijloc, iar zona inimii este la capătul canalului vaginal. În timpul actului sexual normal, când penisul pătrunde până la capăt în vagin, există contact plămân-plămân, contact inimă-inimă și așa mai departe, deoarece zonele de reflexoterapie ale penisului intră în contact cu

zonele corespunzătoare ale vagin. În acest fel cei doi parteneri se stimulează reciproc. Aceasta este forma ideală, cu siguranță cea mai plăcută, de reflexoterapie. Așa se face că două corpuri devin unul.

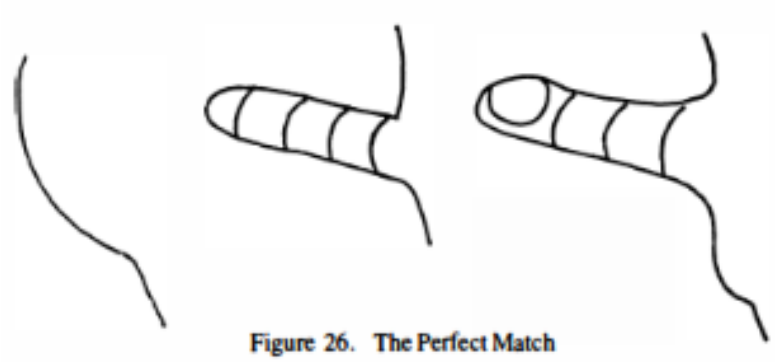


Figure 26. The Perfect Match

Dacă o femeie se masturbează într-un mod dezechilibrat, adică fără a stimula uniform întreaga zonă vaginală, pot apărea slăbiciuni ale rinichilor și tractului urinar, hipertensiune arterială, retenție de apă, menstruație neregulată și multe alte probleme. Din păcate, femeilor le este greu să se masturbeze în mod echilibrat. (Femeile au avantaj în timpul actului sexual. Ele pot ajunge la orgasm ori de câte ori doresc, fără teama de a-și pierde nutriția sau energia ca un bărbat, pentru că nu există echivalent seminal pe care să-l piardă. Ceea ce este benefic pentru femei este pierderea de sânge. prin menstruație, despre care voi discuta în continuare.)

Multe femei, atunci când se masturbează prin stimularea clitorisului, se plâng că le vine să urineze. Clitorisul este situat la intrarea în vagin, unde se află zonele de reflexoterapie pentru rinichi și vezică urinară. Când stimulează clitorisul, își stimulează fără să știe rinichii și vezica urinară. Femeile lesbiene sau femeile care se masturbează excesiv au tendința de a dezvolta retenție de lichide și probleme de greutate asociate. Acest lucru se datorează faptului că stimularea sexuală, centrată în jurul zonei clitorisului, epuizează rinichii suprastimulați, care își pierd apoi capacitatea de a filtra suficient fluidele corpului.

Exercițiul căprioarei pentru femei: vindecare și intinerire

Sexologia taoistă oferă unei femei tinere și fertile o modalitate de a-și elimina perioada menstruală într-un mod sigur. Dacă Exercițiul Cerbului, părțile unu și două, este efectuat pe o perioadă de timp, menstruația încetează și apar nenumărate beneficii.

In mod normal în fiecare lună, căptușeala exterioară a pereților uterini se îngroașă cu vase de sânge pentru implantarea anticipată a ovulului fertilizat. Dacă un ou este fertilizat printr-un spenn, se atașează de pereții îngroșați și începe să invadeze

pereții bogați în nutrienți. Absorbind nutrimentele din sângele matern, oul crește continuu până devine un bebeluș complet dezvoltat. Dacă fertilizarea ovulului nu are loc niciodată, nu va avea loc nicio implantare și mucoasa groasă de sânge va fi îndepărtată, deoarece nu mai este necesar. O mare cantitate de sânge și nutrienți se pierd în timpul slăbirilor lunare sau menstruației.

Exercițiul Caprioarei oprește menstruația. Unele femei sunt reticente în a opri menstruația pentru că consideră că este „nenaturală". Dar nu este nevoie îngrijorare. Întreruperea menstruației nu este de fapt un eveniment ciudat: menstruația se oprește imediat în timpul menopauzei, sarcinii sau alăptării.

Când o femeie este însărcinată, corpul absoarbe instinctiv aportul de sânge și îl direcționează pe întreg către oul înfloritor. Sângele și energia în mod nonnal pierdute în timpul menstruației sunt apoi folosite de glandele sexuale în special pentru a beneficia fătului. După naștere, dacă mama alăptează nou-născutul, menstruația nu se va relua imediat, deoarece sângele va fi direcționat către sâni pentru transformarea în lapte.

Prin oprirea menstruației cu Exercițiul Cerbului, femeia declanșează inteligența interioară sau instinctul corpului de a redirecționa sângele pentru a hrăni și întări glandele sexuale.

AVERTISMENT: Atunci când ciclul menstrual al unei femei se oprește, sarcina nu este probabil să apară în acest timp. Cu toate acestea, înregistrările istorice arată că ori de câte ori o femeie întrerupea Exercițiul Cerbului, ciclul ei menstrual se reia, cu beneficiul unei perspective pentru o sarcină mai sănătoasă. De asemenea, oprirea menstruației nu a avut efecte permanente.

Celelalte beneficii ale Exercițiului Cerbului sunt numeroase și demne de remarcat. Una dintre ele este producția naturală de estrogen. Exercițiul stimulează producția de estrogen feminin honnone și determină răspândirea acestuia în vagin, uter, sâni și ovare. O creștere a nivelului de estrogen poate ameliora foarte mult simptomele menopauzei și poate întineri o femeie. Un beneficiu suplimentar este că creșterea estrogenului rezultă în mod natural și că organismul echilibrează în mod natural nivelul crescut de estrogen cu alte substanțe.

Faptul că estrogenul este produs în mod natural este foarte important. Organismul știe ce cantitate de estrogen are nevoie la un moment dat. Un medic care administrează estrogen artificial, un medicament care nu este echilibrat cu celelalte substanțe care apar în mod normal în organism, nu poate ști ce nivel exact al hormonului este necesar în sânge. În fiecare oră nivelul hormonal din sânge se schimbă și ar fi imposibil de urmărit. În plus, estrogenul produs de om va cauza în cele din urmă probleme fie prin supradozare, fie prin subdozare. Organismul este cel mai bun

judecător al cantității de estrogen care trebuie eliberat, deoarece senzorii săi sensibili sunt în alertă în fiecare secundă a zilei.

Exercițiul Cerbului elimină și problemele legate de perioada menstruală, chiar și la mijlocul unei perioade. Aceste probleme includ suișuri și coborâșuri emoționale, retenție de apă, blocaje hormonale, crampe și flux anormal de sânge. (Un flux menstrual ușor indică blocaj și otrăvire a corpului. Dacă menstruația se oprește brusc - fără influența Exercițiului Cerbului - este indicată boala.)

Vaginul beneficiaza si de Exercitiul Cerbului. Devine mai strâns, mai plin de carne și mai flexibil. Deci o femeie care a avut copii poate beneficia foarte mult de pe urma Cerbului, deoarece plăcerea bărbatului este crescută în timpul actului sexual. Nașterea poate lăsa vaginul liber și mărit, ducând la o mare pierdere a senzației penisului pentru partenerul ei în timpul actului sexual. Efectuând exercițiul, o femeie poate deveni din nou ca o virgină, deoarece vaginul este exercitat, energizat și strâns automat.
(Aș putea menționa că există o tehnică pe care femeile o pot folosi în timpul actului sexual, care este foarte plăcută partenerului ei. Când bărbatul împinge, ea relaxează vaginul. Când se retrage, ea îl strânge. Aceasta este o tehnică minunată, iar dacă un femeia este preocupată de menținerea interesului sexual al partenerului ei, acest lucru, împreună cu un vagin strâns, asemănător virginului, aproape că îl garantează. El își va păstra interesul pentru că va ști că nu există nimeni mai bun.)

Instrucțiuni pentru exercițiul căprioarei pentru femei

Pe măsură ce faci cei doi pași ai acestui exercițiu, „simți” focul sau energia generată în glandele tale sexuale și simți că se ridică în sus de-a lungul coloanei vertebrale în sân și cap. (Nu încercați niciodată să utilizați vizualizarea pentru a ajuta energia să crească.) Conectarea minții și a corpului este o condiție prealabilă pentru funcționarea armonioasă și puternică a energiei vitale. Aducerea acestei energii la glanda pineală din cap este scopul divin.

Figure 27. The Female Deer Exercise #1

PRIMA ETAPA:

1. Stați astfel încât să puteți apăsa călcâiul unui picior pe deschiderea vaginului. Veți dori o presiune constantă și destul de fermă împotriva clitorisului. Dacă nu este posibil să vă plasați piciorul în această poziție, atunci plasați un obiect destul de dur, rotund, cum ar fi o minge de baseball, pe orificiul vaginal. (Puteți experimenta o senzație plăcută datorită stimulării zonei genitale și eliberării ulterioare de energie sexuală.)

2. Frecați-vă mâinile energic. Acest lucru va crea căldură în mâinile tale, aducând energia corpului în palme și degete.

3. Pune-ți mâinile pe sâni astfel încât să simți că căldura mâinilor tale intră în piele.

4. Frecați-vă sânii încet, cu mișcări circulare spre exterior. Mâna ta dreaptă se va întoarce în sens invers acelor de ceasornic; stânga ta, în sensul acelor de ceasornic.

5. Frecați în acest mod circular de minim treizeci și șase de ori sau de maximum 360 de ori până la două ori pe zi. (De altfel, nu este necesar să faceți 360 de rotații ale mâinilor odată ce o femeie a reușit să-și oprească menstruația. Mai puțin de 100 de rotații, de două ori pe zi, vor fi suficiente pentru a menține o suspendare a menstruației odată ce aceasta s-a oprit. O femeie este cea mai bună judecător. de când ar trebui să suspende sau să reia menstruația. Reluarea are loc după încetarea exercițiului.)

A DOUA ETAPA:

Acest exercițiu se poate face stând sau întins.

1. În primul rând, strângeți mușchii vaginului și a anusului ca și cum ați încerca să închideți ambele deschideri, apoi încercați să trageți rectul în sus în interiorul corpului, contractând și mai mult mușchii anali. Când se face corect, se va simți ca și cum aerul este aspirat în rect și vagin. Țineți acești mușchi strânși cât de mult puteți confortabil.

2. Relaxează-te și repetă contracțiile anale și vaginale. Faceți asta de câte ori doriți.

NOTĂ A: Puteți introduce un deget în vagin atunci când faceți contracțiile, pentru a determina puterea contracțiilor.

NOTA B: Buzele vaginului sunt sensibile si trebuie masate si stimulate in timpul Exercitiului Cerbului. Așezarea pe călcâiul unui picior sau a unei mingi servește acestui scop. Presiunea cu degetul servește, de asemenea, acestui scop, dar dacă se folosește presiunea cu degetul pe buzele vaginale, este important să frecați buzele și să apăsați fiecare punct prezentat în Figura 28. Deplasați-vă în sensul acelor de ceasornic din locația I. Sau poți cere partenerului tău să frece vaginul. Acest lucru este foarte benefic deoarece energia care curge prin mâinile partenerului se revarsă în corpul celuilalt. (În exercițiul pentru căprioare al bărbatului, femeia poate face frecarea și ținerea testiculelor.)

Dacă unei femei îi este obositor să folosească ambele mâini simultan pentru a face frecarea sânilor, poate folosi o mână pe sânul opus, în timp ce cealaltă mână se odihnește. Sau, mâna liberă poate fi folosită pentru a stimula deschiderea vaginală în locul călcâiului. O alta metoda este ca barbatul sa frece ambii sani in timp ce femeia isi freaca sau apasa vaginul cu mana. După cum puteți vedea, acesta este un exercițiu foarte flexibil, care poate fi adaptat preferințelor individuale.

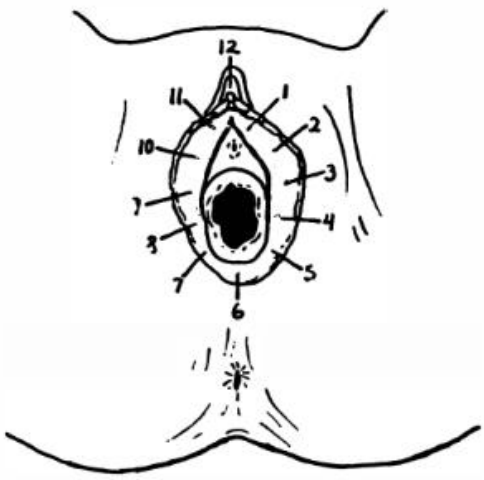


Figure 28. Pressure Points Surrounding the Vagina

Primele câteva contracții anale și vaginale pot fi greu de realizat. În cele din urmă, totuși, vei putea crește numărul de ori pe care o poți face, precum și durata de timp în care poți ține contracțiile. Când este făcut corect, se va simți o senzație plăcută de a călători de la baza anusului prin coloana vertebrală până în vârful capului. Acest lucru este cauzat de acumularea energiei sexuale și de mișcarea acesteia în sus prin sistemul glandular către glanda pineală și vârful capului.

Frecarea exterioară a sânilor (așa cum este descris mai sus) se numește „dispersie” și ajută la prevenirea nodulilor și a cancerului de sân. De asemenea, va scădea dimensiunea sânilor care sunt prea mari și flascați. Inversarea acestei direcții la o mișcare spre interior, astfel încât mâna dreaptă se rotește în sensul acelor de ceasornic, iar mâna stângă se rotește în sens invers acelor de ceasornic, se numește „stimulare” și efectul ei este de a mări subdimensionarea sanilor.

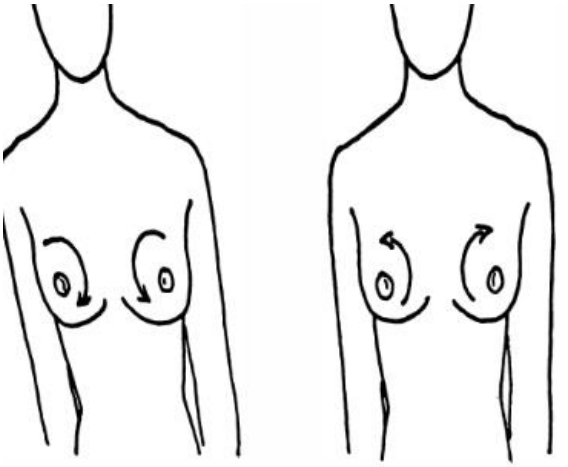


Figure 29. Deer Exercise: Breast Massage

Faceți acest exercițiu dimineața la trezire și seara înainte de a vă retrage. Când practicați Exercițiul Căpriorului, încercați să evitați atingerea mameloanelor. Sfarcurile unei femei sunt foarte sensibile și ușor suprastimulate.

Dacă exercițiul este făcut corect, o femeie va observa o sensibilitate crescută la sfarcurile ei.

Menstruaţia

Sistemul de organe sexuale al unei femei este format din patru părți interdependente: vaginul, uterul, ovarele și sânii. Interrelația lor poate fi observată în timpul sarcinii, nașterii și alăptării. Menstruația încetează în timpul acestor evenimente, iar sângele care s-ar pierde în timpul menstruației merge pentru a hrăni copilul. După ce copilul se naște, sângele este transformat în lapte pentru alăptare. Menstruația se reia numai atunci când se oprește alăptarea.

Așadar, stimularea sânilor fie prin alăptare, fie prin masaj, ca în Exercițiul Cerbului, stimulează de fapt toate organele sexuale. Majoritatea femeilor consideră acest exercițiu foarte plăcut. Mulți chiar ajung la orgasm cu el.

Exercițiul pentru căprioare oprește menstruația din același motiv pentru care alăptarea o previne. Când se efectuează exercițiul pentru cerb, corpul reacționează ca și cum un bebeluș ar suge în mod regulat sânul; corpul duce sângele mai degrabă la sâni decât la uter. Taoiștii se referă la acest fenomen drept „întoarcerea sângelui” deoarece reenergizează întregul corp, în special organele sexuale.

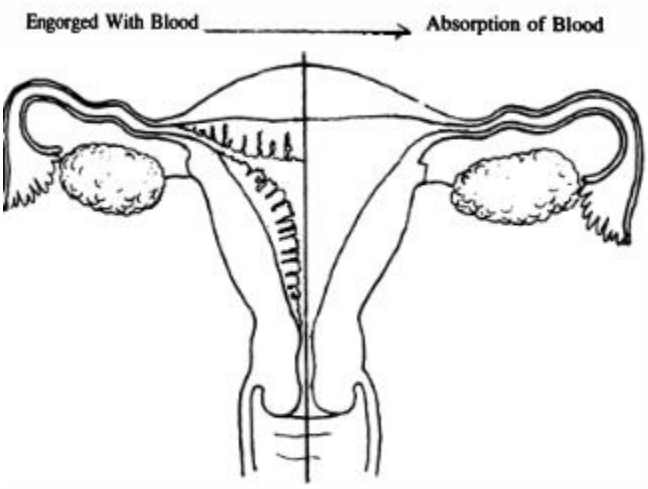


Figure 30. The Uterus : Absorption of Blood.

Figure 31. Strengthening the Female System

Timp de mii de ani, a fost folosit în mod eficient ca tehnică de planificare familială. Dar, a fost folosit în principal pentru menținerea unei fețe tinere. Documentele istorice arată că femeile celebre pentru frumusețea lor folosesc în mod constant tehnica chiar și după ce au născut mulți copii.

Durata de timp necesară pentru oprirea ciclului menstrual variază în funcție de fiecare individ. Majoritatea femeilor realizează acest lucru în decurs de două săptămâni până la șase luni, dar unele necesită până la un an. Tot ce se poate spune este că dacă exersezi exercițiul cu sârguință, se va întâmpla.

Femeile nu ar trebui să execute Cerbul în timpul sarcinii. Energia generată de exercițiu, combinată cu stimularea crescută însoțitoare a glandelor sexuale, ar putea induce travaliu prematur. Utilizarea exercițiului pentru cerb în timpul perioadei menstruale este permisă. De fapt, femeile mi-au spus că aduce o ușurare aproape imediată a disconfortului menstrual.

Efectuarea acestui exercițiu va corecta și neregulile menstruale. Va elimina crampele menstruale și va întări capacitatea sexuală. Dacă faceți exercițiul cu mai mult decât minimul recomandat de treizeci și șase de rotații ale mâinilor de două ori pe zi - de 360 de ori de două ori pe zi - puteți opri menstruația complet.
Dar cu o singură condiție. Nu trebuie să vă lăsați gândurile să rătăcească spre alte chestiuni.

Când faci Căprioara, este important să te concentrezi asupra scopului Divin, deoarece este destul de ușor să devii stimulat sexual. Dacă menstruația nu se oprește, exersează mai des căprioara. Lucrează puțin mai mult la asta și concentrează-te asupra scopului divin, chiar și atunci când corpul devine stimulat.
Exercițiul pentru căprioare nu va prelungi perioada fertilă a unei femei. Menopauza va ajunge în continuare conform programului, la ora specificată de ceasul biologic al individului. Cu toate acestea, nu veți suferi niciuna dintre problemele legate de menopauză.

Procesul de îmbătrânire biologică se va opri în punctul în care exercițiul pentru cerb începe să funcționeze. Dacă îți oprești menstruația la vârsta de douăzeci de ani, nu vei arăta niciodată mai în vârstă de douăzeci de ani. Deci, după cum puteți vedea, cu cât începeți mai devreme Exercițiul pentru cerb, cu atât veți fi mai tânăr și mai sănătos. (Acest lucru se aplică și bărbaților.)

Mai mult, mulți studenți au folosit această metodă pentru a ajuta planificarea familială. Au fost extrem de mulțumiți de el pentru că nu au fost implicate substanțe chimice, intervenții chirurgicale, efecte secundare etc.

Pentru a beneficia de cerb, trebuie să fii devotat scopului tău. Nu este suficient să spui „Ar trebui să învăț Exercițiul Cerbului”. Trebuie să o faci.

Probleme feminine

Din punctul de vedere al științei medicale, nu este nimic greșit cu îndepărtarea uterului ca „leac” pentru anumite tulburări sau cu legarea trompelor uterine (ligatura trompelor) ca mijloc de control al nașterii. Din punctul de vedere al taoiștilor, astfel de acțiuni sunt aproape păcătoase, deoarece părțile vitale ale sistemului de organe sexuale feminine sunt deteriorate. Aceste organe joacă un rol vital pe parcursul vieții unei femei. Dacă o parte a sistemului ei de organe sexuale lipsește sau nu funcționează, părțile rămase vor fi toate oprite. De exemplu, multe femei suferă de dureri de cap,

nervozitate, indigestie, bufeuri și „atacuri de cord” false după o histerectomie. După cum am menționat anterior, o femeie are un sistem din patru părți: sânii, vaginul, ovarele și uterul. Dacă o parte este pierdută, întregul sistem este afectat. Când întregul sistem se prăbușește, cele șapte glande se prăbușesc. Când cele șapte glande se prăbușesc, întregul corp este afectat. Din aceste motive, ar fi înțelept să inversați procedurile chirurgicale.

Pentru a vă demonstra consecințele disjuncturii, încercați următorul experiment. Înfășurați strâns o bandă de cauciuc în jurul unui deget. Când nu mai suportați disconfortul o secundă, îndepărtați imediat banda de cauciuc. Lăsarea elastică prea mult timp poate deteriora grav degetul. Din acest exemplu grafic, puteți deduce care sunt consecințele pentru legarea trompelor uterine sau ligatura trompelor. Fiecare parte a corpului este conectată. iar orice blocaj poate cauza probleme grave.
Exercițiul pentru cerb poate ajuta la atenuarea unora dintre problemele rezultate din histerectomie, ajutând celelalte șase glande. Energizează celelalte șase glande și ajută la compensarea dezechilibrului hormonal cauzat de pierderea organului sexual. Vă rugăm să nu vă lăsați induși în eroare să credeți că Exercițiul Cerbului va ajuta corpul să producă un nou organ sexual.

Nodulii la san sunt rezultatul blocajelor. Atunci când fluxul circulator în sâni este blocat din orice motiv, consecințele vor fi apariția durerii sau a nodulilor în zonă. Exercițiul pentru cerb elimină orice blocaj existente pentru a facilita energia sau circulația sângelui. În acest fel, vor fi prevenite viitoarele vârste blocate sau probleme ale sânilor.

Exercițiul pentru căprioare ajută la tratarea tumorilor fibroase, care provoacă modificări în uter. Deoarece căprioara întărește uterul, este foarte posibil ca, dacă faci exercițiul cu fidelitate, tumorile cu fibrom să nu devină o problemă pentru tine în viitor, deoarece uterul tău va fi puternic și rezistent la o astfel de intruziune.

Avortul provoacă întotdeauna daune fizice unei femei. Ovulul fertilizat se atașează puternic de uter și face parte cu adevărat din corpul femeii pentru două sau trei luni. În timpul unui avort, fătul este departe de uter.
Rupând un făt care este înrădăcinat în pereții uterului provoacă deteriorarea întregului uter, care poate duce la cancer în viitor. Din punct de vedere taoist, avortul este neînțelept și inutil.

Legarea trompelor uterine provoacă un blocaj care întrerupe fluxul de energie vitală în organism. După cum am menționat anterior, acest lucru este valabil și pentru bărbații cărora li s-au legat canalele deferente. Fiecare parte a corpului unei ființe umane este interconectată printr-un singur sistem circulator. Dacă este posibil, este mai bine să reconectați canalele deferente pentru a elimina blocajul.

Frigiditate

Nu există o femeie absolut frigidă sau neorgasmică în lume. Orice femeie este capabilă să răspundă sexual în circumstanțe potrivite.

Setarea potrivită pentru sex este importantă. O baie, împrejurimile confortabile și liniștite, o stare de spirit relaxată și liniștită, poate un mic masaj, urmat de preludiu blând, săruturi și mângâieri - toate contribuie la starea de spirit corespunzătoare și receptivitatea la actul sexual.

Tehnica corectă este, de asemenea, importantă. În timpul actului sexual, o greșeală adesea repetată este angajarea într-o cursă frenetică către orgasm. Utilizarea unei tehnici, numită Seturile de nouă, va aduce o femeie la un orgasm complet. Această tehnică va fi explicată în scurt timp.

PARTEA III

Echipa de echipe

9 Bărbat și femeie împreună

Reținerile: orgasm superior

Orgasmul masculin este analog cu vârful unui munte. În încercarea de a urca pe acest vârf, un bărbat trebuie să se eforteze fizic și emoțional. El trebuie să mențină o erecție; prostata lui trebuie sa functioneze la 100% capacitate; el trebuie să pompeze, să transpire, să îndure tensiunea, anxietatea și stresul; și în cele din urmă trebuie să piardă o mare parte din nutrienții, energia și hormonii săi. Imediat după atingerea vârfului, bărbatul se prăbușește și cade într-un abis profund de epuizare și sentimente de gol, depresie, vinovăție, furie sau foame. De asemenea, cel

Bărbatul și femeia Impreună, bărbatul va suferi de ochi și gură uscată, dureri de cap, urinare frecventă, nervozitate, slăbiciune și pierderea unei mari părți din tinerețe. Odată ce ejaculează, va avea dificultăți în a produce o altă erecție. Așadar, conform unui vechi proverb, un leu viu este redus în câteva secunde la un câine mort. După ce ejaculează, un bărbat se răstoarnă de obicei și adoarme, lăsând o femeie blocată într-o stare de limbo la jumătatea drumului spre cer și la jumătatea drumului spre pământ. Urmându-și doar instinctele fizice, un bărbat ar putea să nu poată duce femeia dincolo de nivelul patru din cele nouă nivele ale unui orgasm complet. Femeia, nemulțumită, devine resentită, supărată și frustrată.

În teoria taoistă, acesta se numește Orgasm obișnuit și este tipul de orgasm descris de obicei - chiar încurajat - în majoritatea manualelor de sex. Din punctul de vedere taoist, toată munca, suferința și pierderile schimbate cu o jumătate de secundă de plăcere sunt neeconomice, lipsite de valoare și neînțelepte. Din păcate, bărbații nu se pot abține de la această dorință instinctivă de a împlini voința universală, aceea de a produce urmași. Deoarece bărbații nu pot evita activitatea sexuală, taoiștii au conceput o protecție completă pentru bărbați care oferă plăcere maximă fără suferință sau pierdere, numită Orgasm Superior.

NOTĂ: Orgasmul obișnuit a fost inițial numit Orgasm Maxim. L-am inventat pe acesta din urmă cu treizeci de ani în urmă și l-am folosit în toate prelegerile mele. Anii de utilizare au scos la iveală o gravă inadecvare și este responsabilitatea mea să corectez această inadecvare în această carte. Cuvântul vârf sugerează că există multe alte puncte înalte într-un lanț muntos. Când este folosit pentru a descrie un orgasm, cuvântul sugerează multe ejaculare în cadrul unui act sexual. Dar foarte puțini bărbați din această lume sunt capabili să realizeze multe ejaculare într-un singur act sexual. Un nume mai potrivit pentru orgasmul obișnuit ar fi Orgasm obișnuit. Un alt termen, Valley Orgasm, este de asemenea inadecvatet. Valea este cel mai jos punct dintre munți. Denotă liniște, odihnă. si calm. În realitate. un orgasm superior nu atinge niciodată un punct scăzut și este întotdeauna incitant, activ și pozitiv.

Tipul de orgasm încurajat în sexologia taoistă se numește orgasm superior. Cu ceea ce se numesc „restricționări” un bărbat va experimenta multe „orgasme” într-un singur act sexual. Orgasmul superior, care măsoară 98%-99% pe scara orgasmică, este repetitiv și durează atâta timp cât dorește bărbatul. Orgasmul obișnuit, care măsoară 100% pe scara orgasmică durează doar o jumătate de secundă fără a fi nevoit să sufere prin angoasa cauzată de orgasmul obișnuit.

Tehnica de reținere este următoarea: atunci când omul lucrează până la 98% sau 99% - un punct în care doar o singură lovitură va provoca ejaculare (punctul de 100%) - el oprește împingerea și face etapa a doua a Exercițiului pentru cerb. Apoi se echilibrează și începe întoarcerea la un nivel inferior pe scara orgasmică - 60%, 70% sau orice nivel preferă. Atunci el poate începe să dea din nou împingere oricând. Aceasta se numește o reținere.

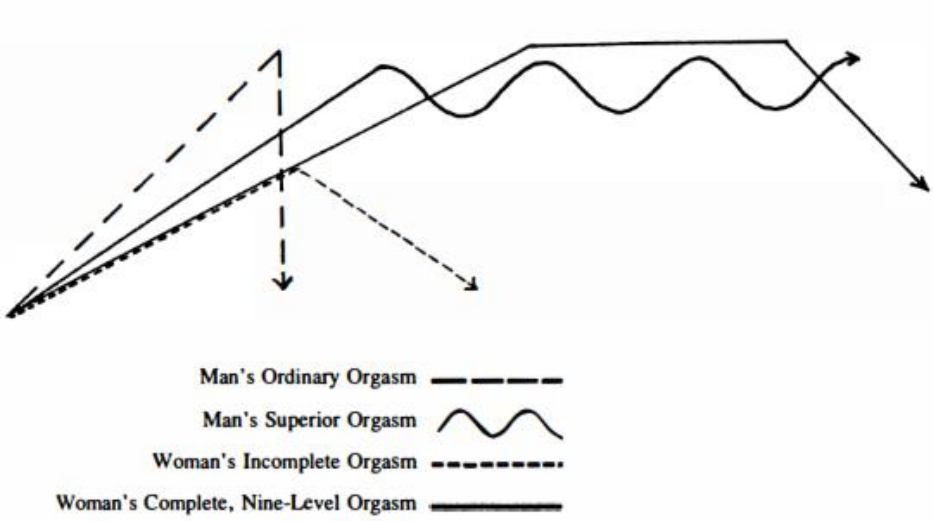


Figure 32. Orgasm in Men and Women

Schimbările fizice care apar în timpul orgasmului obișnuit și al orgasmului superior diferă. De obicei, atunci când este stimulată la 100% (punctul fără întoarcere), prostata începe să se golească prin pomparea materialului seminal într-o serie de contracții. Când se utilizează Tehnica Holdback, acțiunile prostatei sunt controlate. În primul rând, nu este permis să fie stimulat peste 98% sau 99%, pentru a preveni producerea contracțiilor involuntare. Apoi, prostata este muls treptat din conținutul său prin contracțiile anale ale Exercițiului Cerbului. Atunci când prostata este mulsă, este făcută să-și elibereze conținutul într-o direcție opusă celei de eliberare a spermei în timpul ejaculărilor regulate; conținutul său este eliberat în interior și în sus, în loc de exterior. Aceasta este injacularea. Apoi, deoarece Exercițiul Cerbului stimulează și circulația în jurul zonei pelvine, materialul seminal este dus de sânge către alte zone ale corpului. Sperma este folosită pentru a hrăni glandele, nervii, toate părțile corpului. Între timp, bărbatul se bucură de o plăcere extinsă asemănătoare orgasmicului, deoarece Exercițiul Cerbului simulează contracțiile orgasmului. Partenerul său, care simte pulsația penisului - tot rezultatul exercițiului pentru căprioare - primește, de asemenea, multă plăcere.

Contracțiile anale și presiunea asupra punctului de milioane de dolari împiedică ejacularea într-un mod similar, dar aceste două tehnici servesc unor scopuri diferite. Prima tehnică este mai bună, deoarece ambii parteneri sunt scutiți de necazul de a apăsa un punct cu degetele. În cele mai multe cazuri, apăsarea punctului de milioane de dolari nu va permite unui bărbat să continue - el își pierde încă erecția. El nu își va pierde erecția în timp ce face Holdback și va putea experimenta multe alte puncte

culminante. Dar în cazul în care bărbatul își pierde controlul în timp ce face Reținerea, el poate folosi totuși Punctul de Milion de Dolari pentru a preveni ejacularea.
Deci, chiar sub vârful ejaculării, bărbatul injaculează până când nevoia de a ejaculare dispare. Ori de câte ori injaculează, nevoia lui de a ejaculare scade la orice nivel i se simte confortabil. Apoi, dragostea se poate relua cu orice mișcare pe care partenerii doresc să o folosească. Când bărbatul ajunge din nou la 98% sau 99%, el repetă injacularea și din nou nevoia lui scade la un nivel confortabil.

Un orgasm superior oferă în continuare 98% sau 99% din bucuria unui orgasm, dar, de asemenea, îi permite bărbatului să se bucure din nou și din nou. După cum știm cu toții, odată ce are loc un orgasm obișnuit, actul sexual se încheie. Orgasmele superioare pot dura ore întregi, cu condiția ca injacularea să fie stăpânită și aplicată în mod corespunzător de către bărbat. Reflectând, putem vedea că dacă un bărbat se reține de trei ori, se va bucura de trei orgasme de 99% sau de un orgasme de 297% (99% x 3 = 297%). Acest lucru este cu siguranță mai bun decât un orgasm obișnuit care se termină la 100%. Și nu există niciun motiv să ne oprim la trei Rețineri.

Oricât de plăcut poate fi pentru bărbat, scopul real al Holdback-urilor este să satisfacă femeia. Îl ajută pe bărbat să-și aducă partenerul prin toate cele nouă nivele ale orgasmului complet al unei femei și îi permite să reziste și să se bucure de nenumărate orgasme. După cum am explicat mai înainte, doar un bărbat poate satisface pe deplin o femeie sexual. Dar omul care își servește bine partenerul va câștiga el însuși mari beneficii.

Orgasm superior avansat

Pentru cei care au stăpânit Tehnica Holdback, învățăturile taoiste oferă o tehnică avansată care va oferi cuplului o plăcere și mai mare. Cu această tehnică, un bărbat nu trebuie să experimenteze nicio scădere a entuziasmului; el poate menține un nivel constant de entuziasm la nivelul de 99%, sau chiar 103%. Femeia beneficiază și de această tehnică deoarece vaginul ei primește o stimulare constantă.

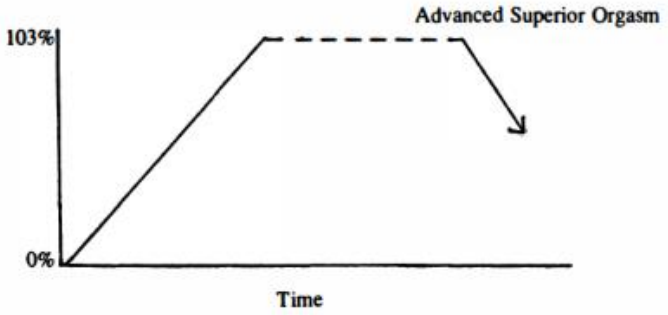


Figure 33. Advanced Superior Orgasm

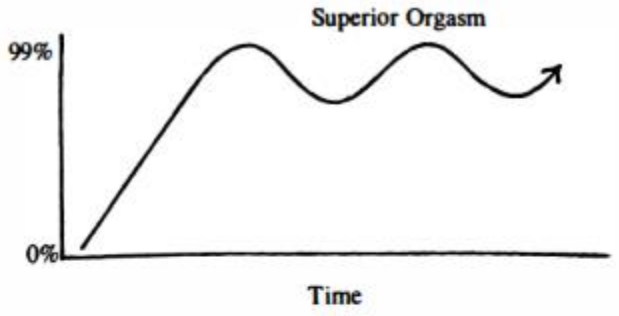


Figure 34. Superior Orgasm

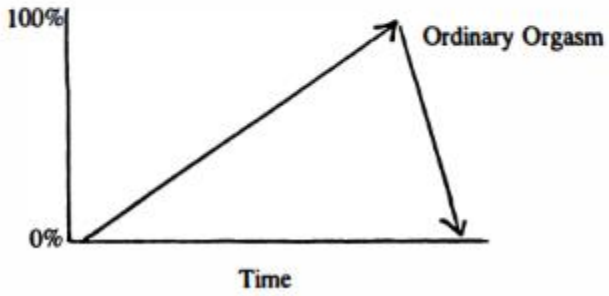


Figure 35. Ordinary Orgasm

Tehnica este după cum urmează. În timpul actului sexual, bărbatul expiră încet în timp ce împinge și inspiră încet în timp ce se retrage. Realizat într-o manieră relaxată și naturală, acesta oferă un ritm constant care sporește plăcerea, relaxează bărbatul pentru a preveni ejacularea precoce și menține un nivel ridicat de conștientizare și concentrare. La această tehnică se adaugă exercițiul pentru cerb atunci când bărbatul se apropie de orgasm. Când bărbatul atinge nivelul de 99%, modifică tehnica și viteza de împingere și retragere. În timpul sevrajului, el inspiră și își strânge anusul, ceea ce face ca capul penisului să se mărească. Retragerea capului mărit al penisului masează pereții vaginului și oferă femeii o plăcere de nedescris. Când omul împinge, se relaxează și expiră. În acest fel, bărbatul menține un nivel orgasmic de 99%-103% atâta timp cât își dorește.

Orgasmul Superior Avansat și Orgasmul Superior unesc mintea și corpul pentru a crea o explozie de energie, plăcere și creativitate.

Cititorii trebuie să fie atenți la învățăturile care recomandă combinarea vizualizării și exercițiilor de respirație grele cu Holdbacks. Există două motive pentru care un bărbat nu ar trebui să vizualizeze fluxul de energie, să-și folosească mintea pentru a ajuta energia să ajungă la cap, să-și rotească globul ocular, să-și arcuiască corpul și să-și scrâșnească dinții, în timp ce face dragoste cu partenerul său. În primul

rând, partenerul lui se va întreba de ce încearcă să o sperie. În al doilea rând, aceste recomandări sunt periculoase.

Adevăratele învățături taoiste insistă asupra unificării minții și corpului. Unificarea minții și a corpului duce la sănătate și longevitate, deoarece este principiul lui Dumnezeu, sau viață. Separarea este principiul lui Satana sau moartea. Atunci când mintea cuiva se concentrează pe ceva diferit de ceea ce face corpul, omul face o pană între aspectele mentale și spirituale ale corpului. Deci, atunci când un bărbat face dragoste, gândurile lui trebuie să fie la dragoste și la sentimentul iubirii; în caz contrar, el va suferi de tulburări mentale, cum ar fi dubla personalitate, schizofrenie etc. Din acest motiv, taoismul interzice oamenilor să fantezeze în timp ce fac dragoste. Fantezia nu este doar o mare ofensă pentru partener, dar este și o mare amenințare pentru bunăstarea mentală, fizică și spirituală a fantasticului. Mai mult, amestecul în ceva care nu este înțeles pe scară largă - adică fluxul de energie prin corp - poate provoca „Dezintegrarea în Rău", care a fost explicată mai devreme.

În taoism, sexul este reprezentat de Hexagrama de Foc. Ca și focul, sexul generează viață atunci când este folosit corespunzător. La fel ca focul, sexul distruge viața atunci când este folosit necorespunzător. Așa că cei care se descriu ca fiind mașini sexuale și neglijează moralitatea și spiritualitatea atunci când predau sexologia taoistă vor, în cuvintele lui Pao Piao Tse, „fie mistuiți de foc".

Efectele vindecătoare ale blocajelor asupra bărbaților

Reținerile nu numai că oferă bărbaților și femeilor orgasme superioare nelimitate, dar au și efecte vindecătoare atât asupra bărbaților, cât și asupra femeilor. În această secțiune, sunt explicate efectele vindecătoare asupra bărbaților.

Rezultatele reținerii, așa cum sunt prezentate mai jos, sunt de la Su Nu Ching. Numerele prezentate mai jos au semnificații abstracte și nu trebuie luate în serios. Ideea de bază a numerelor este de a încuraja bărbații să practice Holdbacks. Cu cât un om face mai multe rețineri, cu atât sănătatea lui devine mai bună. Când bărbatul se reține, el își construiește nivelul de energie și nutrienți din corpul său, energizează și hrănind astfel întregul său corp.

Numărul de rețineri	*Beneficii pentru organism*
1	Întărește și energizează organismul.
2	Întărește ochii și urechile.
3	Întărește sistemul imunitar, crește rezistența organismului și întârzie procesul de îmbătrânire.

4	Întărește și energizează organele interne.
5	Îmbunătățește sistemul circulator și previne accidentul vascular cerebral și venele varicoase.
6	Energizează oasele și previne artrita.
7	Energizează și tonifică sistemul muscular
8	Dezvolta o aura puternica.
9	Vindecă tot felul de boli.
10	Omul devine complet psihic și foarte spiritual, deoarece glanda pineală este pe deplin energizată.

(The Holdbacks poate fi folosit în timpul masturbării pentru a obține beneficiile vindecătoare, dar este mai plăcut și mai benefic să le folosiți în timpul actului sexual.)

Teoria vindecării din spatele Holdback-urilor se bazează pe capacitatea spermei de a hrăni corpul. Sperma, ca și sângele, este yin absolut - energia pasivă, feminină a corpului și a universului. În plus, sperma și sângele sunt esența corpului. Când materialul seminal este trimis prin sistem, întregul corp este restaurat. În cele din urmă, materialul seminal înlocuiește celelalte celule ale corpului. Acesta este un fenomen mistic pentru care nu există nicio explicație. Materialul seminal durează pentru totdeauna - nici măcar nu poate fi ars.

Călugării budiști din China folosesc Holdbacks pentru a-și pompa semina în corpurile lor, fără a le pierde niciodată. Când un călugăr moare, trupul lui este incinerat. În urma incinerării, adepții călugărului colectează materialul seminal rămas, lovit în pietre sau bile asemănătoare diamantelor, numite Relicve. Ușoare, flexibile și de formă variabilă, aceste Relicve emit lumini multicolore ca o prismă. Relicvele sunt păstrate în vase frumoase într-o pagodă. Aceste Relicve emit energie pură, deoarece sclipiri de lumină pot fi văzute ieșind din pagodă noaptea.

Trebuie subliniat că aceștia sunt călugări budiști, nu taoiști. Spre deosebire de budiști, care neagă valoarea corpului fizic, taoiștii prețuiesc corpul prea mult pentru a-l arde. Budiștii vor să elimine corpul, crezând că existența lui provoacă multă suferință și împiedică spiritul. Eliminarea corpului prezent eliberează sufletul, astfel încât să se poată reîncarna în circumstanțe mai bune. Din din punctul de vedere taoist, aceasta este abordarea greșită. ''Cum poți fi sigur că corpul pe care îl vei obține în următoarea ta încarnare va fi mai bun decât cel pe care îl ai deja? De ce să muncești și să suferi o viață întreagă și apoi să-ți distrugi corpul până la urmă?" se va întreba un taoist. Taoiștii sunt foarte practici. Pentru ei, răspunsul constă în perfecționarea și transformarea corpului pentru a-l spiritualiza sau a-l imortaliza, pentru a-l ridica de preocupările mondene.

Seturile de nouă

Meridianele de acupunctură și terminațiile nervoase ale întregului corp se găsesc pe penisul bărbatului și pe vaginul femeii. Se găsesc și pe mâini și picioare. Zonele în care se găsesc aceste terminații nervoase se numesc Zone de Reflexologie. Reflexologia este stimularea acestor terminații pentru a ajuta la stimularea organelor aferente. Dintre numeroasele forme de reflexoterapie, reflexologia piciorului apare ca fiind cea mai familiară. O formă mai plăcută de reflexoterapie, seturile de nouă, oferă aceleași beneficii ca și reflexologia podului.

După cum am menționat anterior, există o corelație directă între zonele penisului și vaginului și diferitele organe ale corpului.

Zona pulmonară a penisului oferă cel mai evident exemplu al relației dintre zonă și organ. Dacă numai această zonă este stimulată, bărbatul va începe să respire sau să gâfâie greu. Respirația grea sau gâfâitul este cel mai vizibil indicator al relațiilor zonă-organ și exemplifica modul în care relațiile zonă-organ mai puțin vizibile funcționează. În timpul actului sexual este posibil ca penisul să nu fie masat uniform. Diferitele pliuri ale canalului vaginal nu permit contactul egal între penis și vagin, iar anumite zone ale penisului primesc mai multă stimulare decât alte zone. Chiar și stimularea întregului penis este asigurată atunci când sunt utilizate seturile de nouă.

Cuplul ar trebui să aleagă o poziție confortabilă care să ofere bărbatului o cantitate suficientă de control. Unele cupluri, de exemplu, preferă poziţia misionară. Apoi omul începe să facă mișcări superficiale și adânci. În primul rând, numai capul penisului are voie să pătrundă în vagin de nouă ori. Apoi, întregul penis este lăsat să pătrundă o dată în vagin. Asta completează un set de lovituri superficiale și profunde. Apoi face opt lovituri superficiale și două adânci. Aceasta este urmată de șapte lovituri superficiale și trei lovituri adânci. Bărbatul continuă să scadă lovituri superficiale și să adauge lovituri adânci până când ajunge la un set final de o lovitură superficială și nouă lovituri adânci. În total, există nouă seturi de lovituri superficiale și adânci sau 90 de lovituri. Seturile sunt descrise cel mai bine după cum urmează:

Set #	*Lovituri Yang (superficiale)*	*Lovituri Yin (adanci)*
1	9	1
2	8	2
3	7	3
4	6	4
5	5	5
6	4	6
7	3	7

8	2	8
9	1	9

Odată ce un bărbat trece prin Seturile de Nouă fără a ejaculare, cu sau fără utilizarea Holdback, el poate începe un alt Seturi de Nouă, urmat de altul. Cu cât mai mult, cu atât mai bine.

Mulți bărbați, totuși, vor avea dificultăți să treacă prin primul set, deoarece stimularea poate fi copleșitoare atât pentru bărbat, cât și pentru femeie. Dacă acesta este cazul, el poate face doar o parte din Seturile de Nouă: poate varia numărul de seturi pe care le face sau poate doar să repete un set iar și iar. Când se simte suficient de confortabil pentru a progresa mai departe, poate face acest lucru. Seturile de nouă îi permit bărbatului să se ritmeze în funcție de ceea ce i se pare potrivit și de ceea ce funcționează cel mai bine pentru el și partenerul său. Complet flexibile și nemecanice, seturile de nouă se adaptează perfect la individ.

Un alt avantaj al Setului de Nouă este că poate fi combinat cu Exercițiul Cerbului și Reținerile pentru a crea un Orgasm Superior și mai benefic.

Seturile de nouă au încă un avantaj pentru bărbat. Deoarece mișcările permit stimularea uniformă a capului și a arborelui penisului, orgasmul poate fi întârziat automat, iar actul sexual poate fi prelungit. Motivul pentru aceasta este că stimularea gâtului și a arborelui, care provoacă dorința de a ejaculare, este echilibrată cu stimularea capului, ceea ce scade această dorință.

Ritmul de mișcare în timpul Serii de Nouă este determinat de bărbat și de partenerul său. Cu toate acestea, cele mai bune rezultate și cea mai mare plăcere se obțin atunci când Seturile de Nouă sunt realizate într-un ritm lent. Când penisul este aproape retras complet din vagin, vaginul se va contracta printr-un efort instinctiv de a se ține de penis. Această reacție automată din partea vaginului crește așteptările psihologice ale femeii, deoarece va aștepta cu nerăbdare repenetrarea penisului. Pentru a mări și mai mult plăcerea, femeia ar trebui să facă un efort conștient de a contracta și de a-și strânge vaginul, ca și cum ar fi efectuat Exercițiul Cerbului, când bărbatul se retrage. Această contracție are ca rezultat mai multă frecare, mai multă stimulare și mai multă plăcere.

POZIȚII DE VINDECARE

Aceste poziții folosesc diferitele zone de reflexologie ale penisului și vaginului pentru vindecare. Fiecare dintre pozițiile de vindecare aplică presiune asupra anumitor zone de reflexoterapie, astfel încât alegerea pozițiilor de vindecare este determinată de părțile bolnave ale corpului. Când aplicați aceste poziții de vindecare, aplicați tehnici

care au fost testate și dovedite de mii de ani. Dar înainte de a utiliza pozițiile de vindecare, ar trebui să vă consultați medicul, deoarece circumstanțele fiecărui individ sunt unice și complicate.

Cele opt poziții de vindecare pentru bărbați

În aceste poziții de vindecare, bărbatul este pacientul și femeia este vindecatorul. Bărbatul primește beneficii specifice de vindecare din fiecare dintre aceste poziții. Femeia primește beneficii generale din aceste poziții, deoarece producția de hormoni sexuali, care corectează problemele menstruale, este stimulată, întrucât ambele participă la un proces de vindecare, orgasmul și satisfacția sexuală nu sunt priorități. În aceste poziții, puteți face numărul maxim de seturi de nouă recomandate sau puteți face mai puțin - sunteți cel mai bun judecător a ceea ce vă va beneficia cel mai mult. Rețineți că a face mai puțin decât numărul maxim poate prelungi programul de vindecare.

POZIȚIA #1

Pentru probleme legate de sex, inclusiv impotență, ejaculare precoce și dificultăți în atingerea orgasmului.

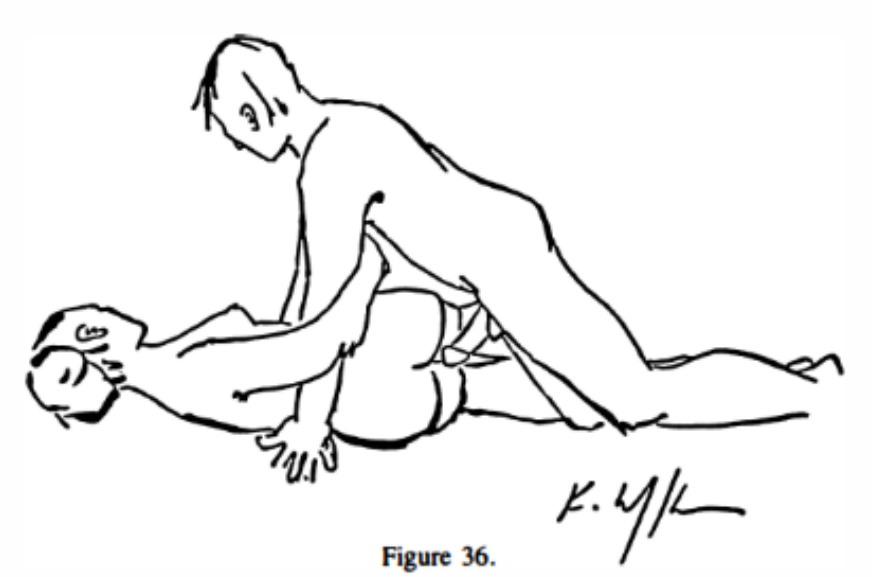


Figure 36.

Femeia stă întinsă pe o parte, cu șoldurile răsucite, astfel încât pelvisul să fie îndreptat în sus cât mai mult posibil. Bărbatul este deasupra și pătrunde cu penisul. În această poziție, faceți până la două seturi de nouă în fiecare zi timp de cincisprezece zile.

Este important ca omul să lucreze până la punctul în care să poată face două seturi de nouă în fiecare zi. În cincisprezece zile ar trebui să fie complet vindecat.

Această poziție vindecă toate problemele legate de sex, cum ar fi impotența. Trebuie să lucrezi foarte încet pentru a câștiga încredere în tine. La început, doar introduceți penisul și lucrați de acolo în propriul ritm. Majoritatea bărbaților au o anumită capacitate sexuală; este neobișnuit ca bărbații să fie complet impotenți. De obicei, erecția se pierde fie la jumătatea drumului în vagin, fie la jumătatea actului sexual.

Dacă un bărbat are dificultăți în a ajunge la orgasm, este în general pentru că nu este complet prezent. Mintea lui rătăcește și fantezează. În realitate, el suferă de dublă personalitate - o parte din el face sex, iar cealaltă parte este în altă parte. Deoarece Poziția # l este oarecum incomodă pentru bărbat, îl obligă să se concentreze asupra a ceea ce face, împiedicându-i mintea să rătăcească sau să fantezeze.

Există trei tipuri de metode de vindecare. Una implică suferință, alta implică durere, iar ultima implică plăcere. Prima este exemplificată prin chimioterapie; al doilea, prin intervenție chirurgicală; iar al treilea, prin pozițiile de vindecare sexuală. Pozițiile de vindecare sunt izvoare ale plăcerii deoarece promovează, pe lângă o sănătate mai bună, relații mai apropiate, pace, dragoste și odihnă adevărată (când un cuplu își petrece vacanța vindecându-se singur). De asemenea, pozițiile de vindecare dă mai multe rezultate decât vitaminele.

POZIȚIA #2

Pentru energizarea corpului.

Aplecată înainte la gât, femeia se întinde pe spate cu capul și umerii sprijiniți de o pernă mare și înaltă. Această poziție curbează ușor vaginul, permițând ca penisul să fie masat acolo unde ar trebui să fie. Bărbatul vine în fața ei și pătrunde cu penisul (fig 37) În această poziție, faceți până la trei seturi de nouă de trei ori pe zi. În douăzeci de zile corpul va fi complet energizat.

De asemenea, această poziție aduce beneficii femeii prin aspirarea aerului în vagin și stimularea anumitor organe interne.

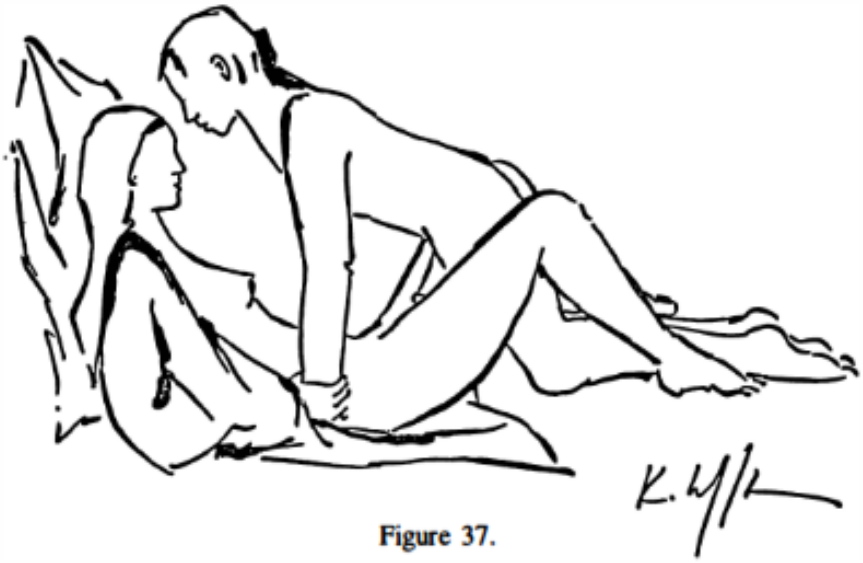


Figure 37.

POZIȚIA #3

Pentru întărirea organelor interne, în special a ficatului și a rinichilor.

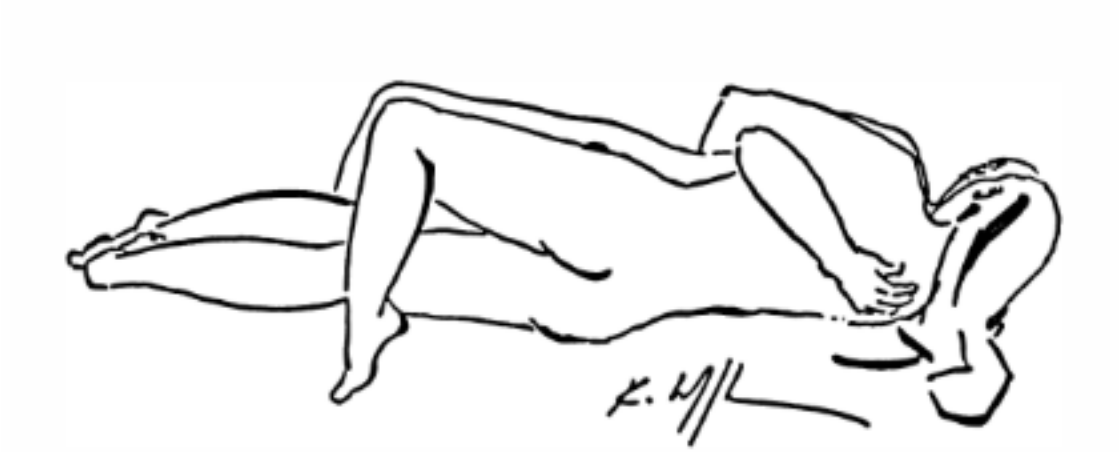


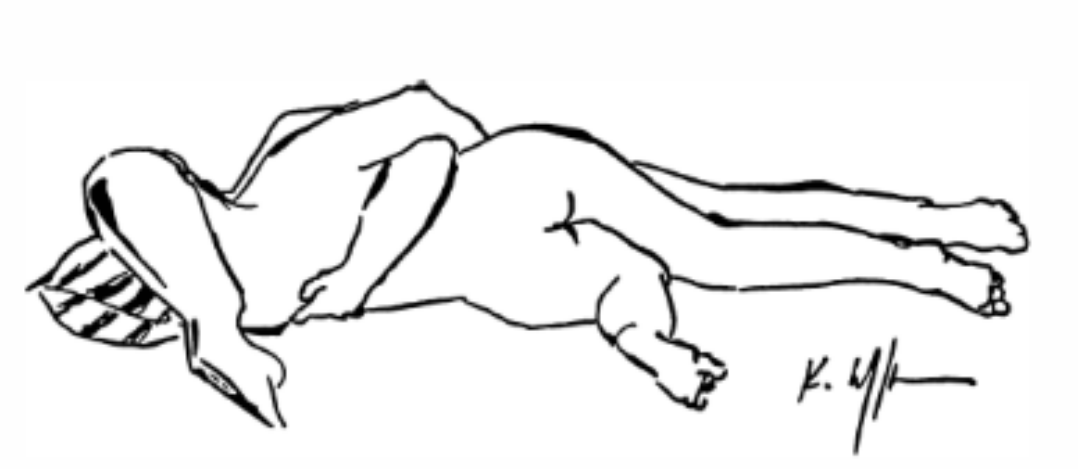
Figure 38.

Atât bărbatul, cât și femeia ar trebui să se întindă pe o parte (orice parte), față în față. Femeia își ține piciorul de jos drept și își îndoaie piciorul de sus înapoi, în timp ce bărbatul pătrunde cu penisul.

În această poziție, faceți până la patru seturi de nouă de maximum patru ori pe zi timp de douăzeci de zile.

POZIȚIA #4

Pentru slăbiciunea oaselor, oasele rupte. boli ale măduvei osoase și artrită. De asemenea, ajută la tratamentul leucemiei.



Femeia stă întinsă pe partea stângă cu piciorul stâng îndoit cât mai mult spre spate. Piciorul ei drept este ținut drept. Bărbatul se întinde față în față cu ea și găsește un unghi în care își poate introduce penisul. El poate sta fie oblic deasupra ei, fie direct în fața ei.

În această poziție, faceți până la cinci seturi de nouă de maximum cinci ori pe zi timp de zece zile.

POZIȚIA #5

Pentru probleme ale vaselor de sânge, inclusiv vene varicoase și întărirea arterelor. De asemenea, este ajutată tensiunea arterială ridicată sau scăzută legată de vasele de sânge.

Figure 40.

Această poziție este exact ca poziția #4, cu excepția faptului că femeia stă întinsă pe partea dreaptă și piciorul drept este îndoit. Bărbatul intră dintr-un unghi oblic sau direct.

În această poziție, faceți șase seturi de nouă de maximum șase ori pe zi timp de douăzeci de zile.

POZIȚIA #6

Pentru probleme de sânge, inclusiv cele de tensiune arterială.

Pentru această poziție, bărbatul este întins pe spate, relaxat. Femeia îl înfruntă în genunchi în timp ce bărbatul pătrunde. Femeia nu se mișcă, dar bărbatul se mișcă în sus și în jos de dedesubt. (Figura 41.)

În această poziție, faceți până la șapte seturi de nouă de maximum șapte ori pe zi timp de zece zile.

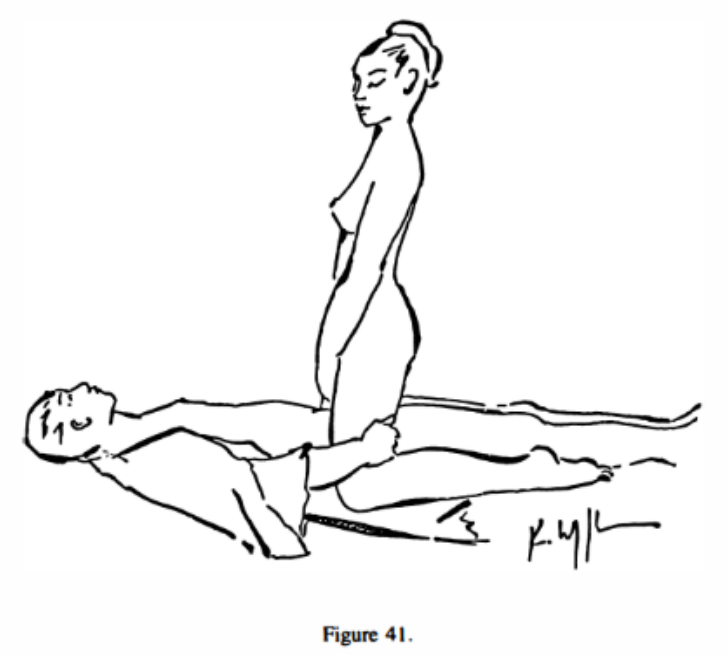


Figure 41.

Această poziție este bună pentru anemie, tensiune arterială scăzută, calitate slabă a sângelui și cheaguri de sânge. Un număr mare de probleme fizice pot fi cauzate de coagularea sângelui. Cheaguri de sânge se formează în organism în același mod ca laptele în coagul în fierbere. Când corpul este epuizat de energia sa, lipsa de energie provoacă o încetinire a circulației sângelui. Circulația lenta determină creșterea temperaturii. Ca și laptele, sângele se îngroașă și formează cheaguri atunci când este încălzit. Porțiunile îngroșate ale sângelui rămân în organism și se acumulează în anumite arcuri, provocând dureri, infecții, chiar tumori. Din păcate, razele X nu pot detecta prezența cheagurilor de sânge și, nedetectate, pot deveni zone de reproducere pentru tot felul de gene.

POZIȚIA #7

Pentru probleme ale sistemului limfatic.

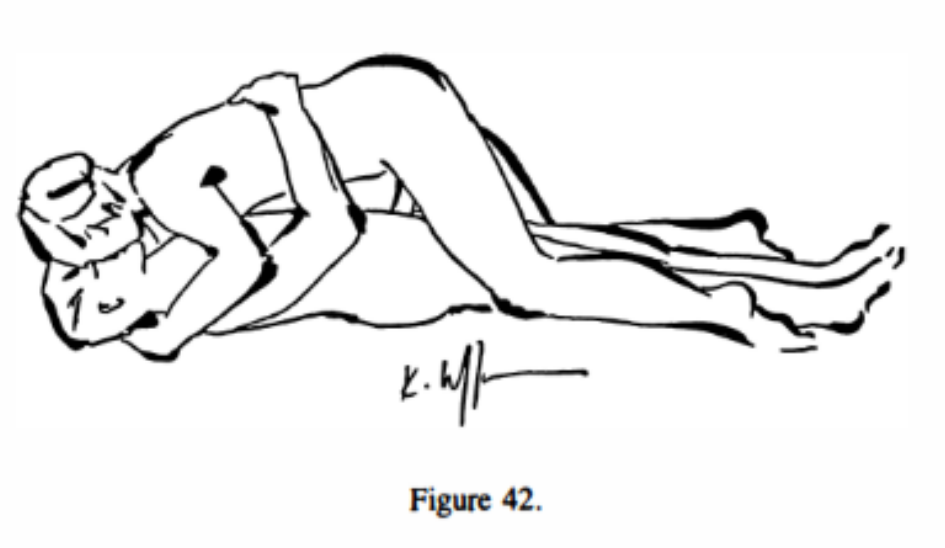


Figure 42.

Pentru aceasta bărbatul stă relaxat pe spate, iar femeia îngenunchează peste el pe mâini și genunchi. Femeii i se permite să se miște ușor, în timp ce bărbatului i se permite să se miște liber, după penetrare. În această poziție, faceți până la opt seturi de nouă de maximum opt ori pe zi timp de cincisprezece zile.

POZIȚIA #8

Pentru vindecarea generală.

Femeia se pune în genunchi și apoi se apleacă până la capăt, cu picioarele sub fese, până când capul și spatele se sprijină pe podea. Privind în jos la ea, bărbatul pătrunde direct de sus. (O pernă în spate poate ajuta femeia.)

În această poziție, faceți până la nouă seturi de nouă de maximum nouă ori pe zi timp de zece zile.

Figure 43.

Schimbând frecvent poziția femeii, se modifică forma vaginului, permițând frecării produse de împingerea penisului să afecteze diferite zone ale penisului. Ulterior, sunt stimulate diferite părți ale corpului. Pe parcursul acestor opt poziții, bărbatul lucrează pentru a se vindeca singur, iar femeia servește cu o atitudine iubitoare. Aceste roluri sunt inversate atunci când sunt îndeplinite cele șapte poziții de vindecare pentru femei.

Cele șapte poziții de vindecare pentru femei

În aceste poziții, omul este vindecatorul. Spre deosebire de femeie, care obține beneficii din cele opt poziții de vindecare pentru bărbați, bărbatul nu obține beneficii reale de vindecare din următoarele poziții.

Gradul de penetrare a penisului este important în pozițiile de vindecare pentru femei, deoarece diferitele Zone de Reflexologie sunt situate de-a lungul lungimii vaginului. Prin urmare, diferite porțiuni ale vaginului necesită masaj, iar penetrarea este superficială sau adâncă, în funcție de diferitele nevoi.

Odată ce penisul este introdus în aceste poziții, femeia își rotește pelvisul pentru a-și masa și a-și stimula vaginul. Când este necesar, bărbatul poate face Reținere și poate spune femeii când trebuie să încetinească. Nu trebuie să ejaculeze sau să aibă un orgasm în timpul procesului de vindecare.

În fiecare dintre următoarele poziții, rotațiile care înlocuiesc seturile de nouă ar trebui făcute de până la nouă ori pe zi timp de maximum zece zile.

POZIȚIA #1

Pentru lipsa de energie, indicată de vedere încețoșată, transpirație excesivă, slăbiciune, leșin, bătăi rapide ale inimii și respirație slabă, superficială sau rapidă.

Figure 44.

Pentru această poziție, femeia stă întinsă pe spate. Bărbatul este deasupra ei și pătrunde cât mai adânc. Femeia își rotește pelvisul în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic sub el. Bărbatul o lasă pe femeie să lucreze și rămâne în această poziție până când simte că s-a săturat. Ea poate avea sau nu un orgasm. Rețineți că orgasmele nu sunt priorități în aceste poziții de vindecare.

POZIȚIA #2

Pentru probleme ale pancreasului și ficatului, în special diabet zaharat, pentru bufeuri, genunchi slăbiți și dureri ale picioarelor și genunchilor de la stat perioade lungi în picioare.

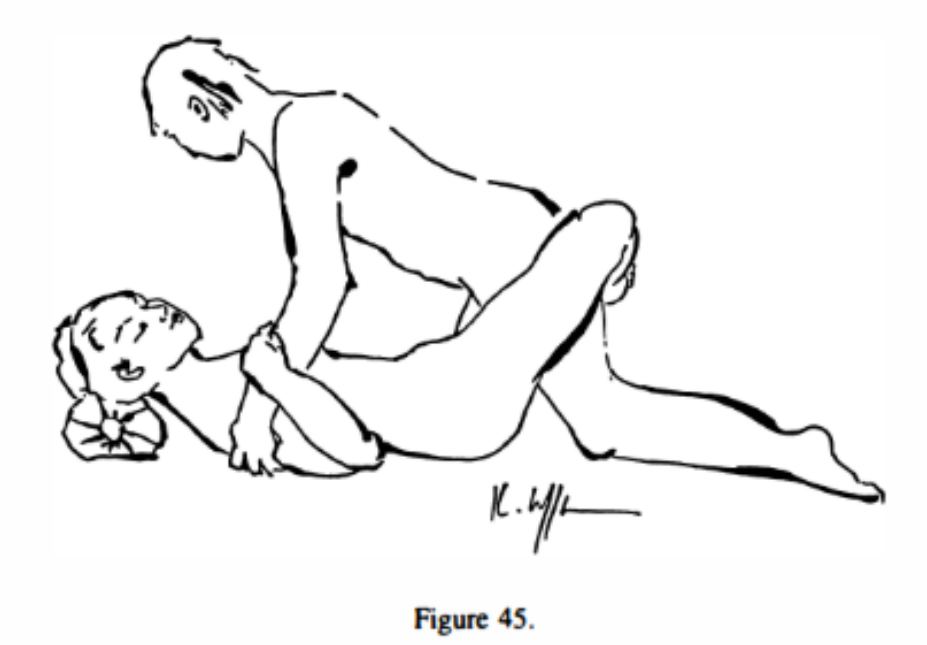


Figure 45.

Pentru această poziție, femeia se întinde pe spate și își înfășoară picioarele în jurul coapselor bărbatului - nu a spatelui sau umerilor lui. Bărbatul stă pe mâini și în genunchi și pătrunde doar 1-2 centimetri cu capul penisului. Din nou, femeia se rotește în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic atâta timp cât poate confortabil. Poziția bărbatului limitează penetrarea la un nivel superficial, astfel încât penisul atinge doar plămânul, pancreasul și zonele inimii din vagin. (Notă: această poziție este bună și pentru toate articulațiile corpului ei.)

POZIȚIA #3

Pentru stomac, splină și organe feminine. Toate problemele digestive.

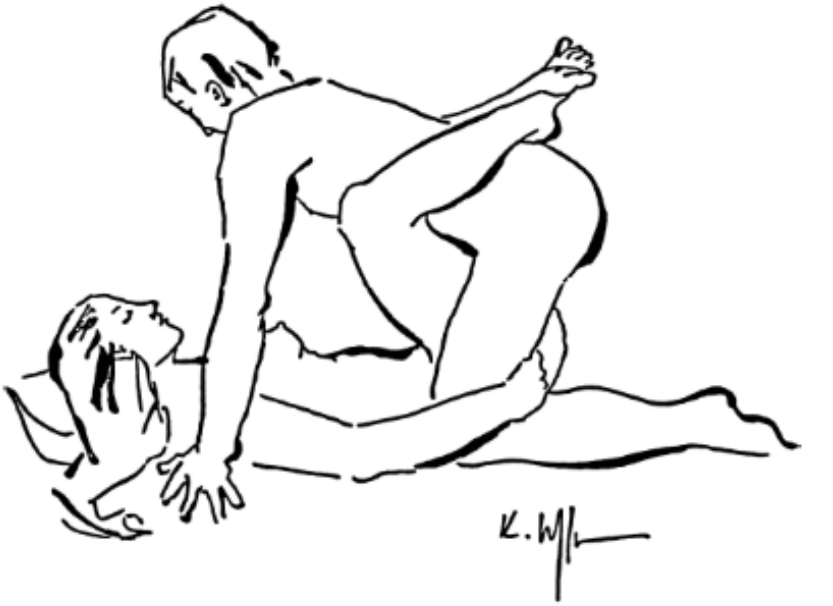


Figure 46.

Femeia stă întinsă pe spate, cu picioarele prinse în jurul taliei bărbatului și cu brațele în jurul lui. Bărbatul este pe mâini și în genunchi și o pătrunde pe jumătate. Femeia se rotește atât în sensul acelor de ceasornic, cât și în sens invers acelor de ceasornic, atâta timp cât poate confortabil.

POZIȚIA #4

Pentru retenția de apă, probleme ale rinichilor și vezicii urinare, febră mare constantă, intoxicații cu apă, sânge uscat și probleme ale glandei pituitare.

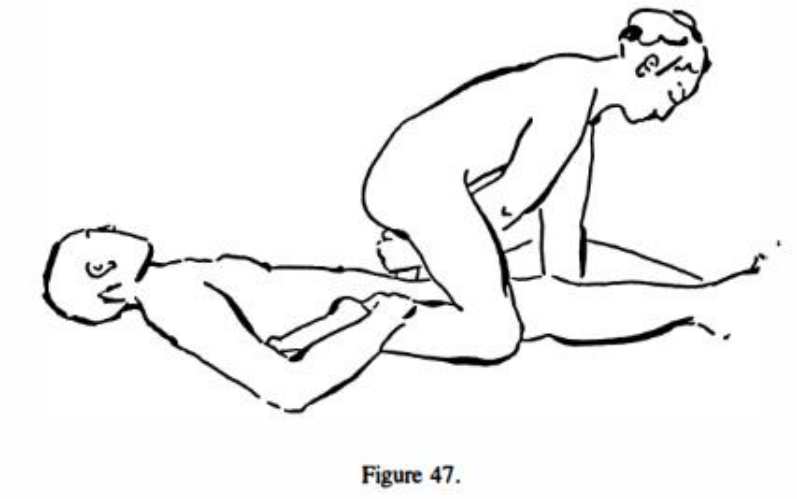


Figure 47.

Pentru această poziție bărbatul stă întins pe spate. Femeia stă în genunchi cu fața la picioarele bărbatului. Doar capul penisului pătrunde - femeia poate ține penisul pentru mai mult control - și se rotește atât în sensul acelor de ceasornic, cât și în sens invers acelor de ceasornic atâta timp cât poate confortabil.
(Retenția de apă încetinește circulația sângelui prin comprimarea vaselor de sânge. Aceasta crește temperatura corpului și creează ceea ce taoiștii numesc cheaguri de sânge, așa cum s-a explicat mai înainte. Retenția de apă este, în general, o problemă a femeii - puțini bărbați o au.)

Poziția #5

Pentru sistemul nervos, ficat, ulcere și vedere.
În această poziție, bărbatul stă întins pe spate, iar femeia este în genunchi în fața lui. Pătrunderea vaginului se schimbă alternativ de la puțin adânc la adânc pe măsură ce femeia se mișcă în sus și în jos pe penis. În timp ce se mișcă pe verticală, ea trebuie să își rotească și pelvisul. Vaginul este bine masat în acest fel.

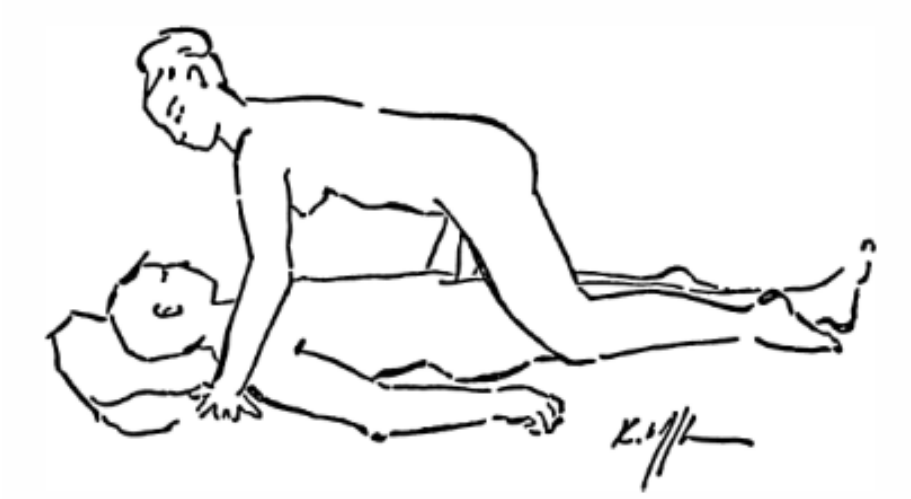


Figure 48.

Problemele nervoase sunt, în general, probleme ale femeilor. Când funcția organelor feminine este blocată, menstruația este afectată. Când menstruația este afectată, rezultă un dezechilibru hormonal. Dezechilibrul hormonal afectează sistemul nervos. Femeile în general au mai multe probleme fizice decât bărbații, iar aceste probleme sunt mai greu de tratat deoarece corpul feminin este mai complicat decât cel al bărbatului. Nașterea epuizează și mai mult corpul unei femei.

Poziția #6

Pentru blocaje energetice la meridiane, dureri de cap, circulație proastă a sângelui, probleme menstruale (de exemplu, crampe, flux anormal de greu sau ușor sau nicio menstruație).

Figure 49.

Pentru această poziție, bărbatul stă întins pe spate relaxat. Femeia stă în genunchi și se sprijină cu un cot, puțin la o parte față de bărbat. Ținându-i penisul cu o mână și capul cu cealaltă, ea ajută penisul să pătrundă pe jumătate, ținându-l tot timpul. (Pentru că este foarte greu pentru penis să pătrundă în această poziție, femeia trebuie să-l țină.) Femeia își rotește pelvisul în această poziție atâta timp cât poate confortabil.

POZIȚIA #7

Pentru deficit de sânge și anemie, circulație deficitară și piele palidă și uscată.

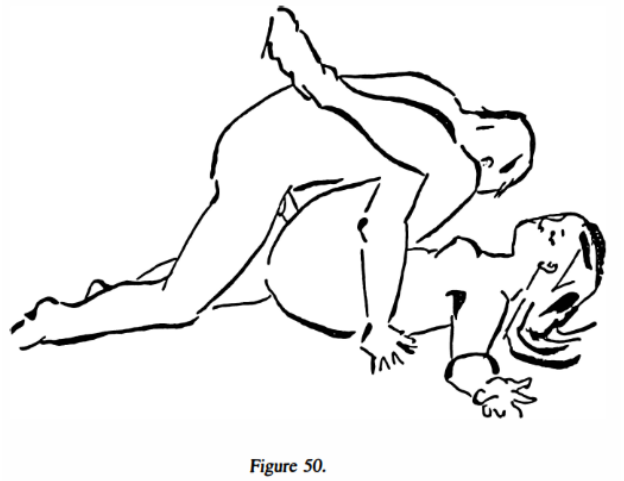


Figure 50.

Aceasta este o poziție ușoară. Femeia stă întinsă pe spate, cu genunchii îndoiți deasupra pieptului și cu picioarele în aer. Bărbatul îngenunchează în fața ei și pătrunde

foarte adânc. Femeia se rotește în timp ce bărbatul ține neclintit. Această poziție scurtează vaginul, permițând pătrunderea profundă. Dacă penisul este prea lung, bărbatul poate înfășura baza tijei cu o batistă pentru a preveni intrarea prea departe în vagin.

(Ar trebui să facă întotdeauna acest lucru dacă penisul său este mai lung decât vaginul partenerului său.) De asemenea, folosirea unei batistă extinde și îmbunătățește erecția. La fel ca „inelul penisului", batista blochează vasele de sânge, astfel încât fluxul de sânge din penis este împiedicat.

Trebuie alocat timp pentru aceste exerciții. Exercițiile de mai sus pentru femei pot absorbi mai puțin timp decât cele pentru bărbați. Cinci minute ar fi suficiente pentru rotațiile pelvine, în timp ce ar fi nevoie de mult mai mult timp pentru seturile de nouă. Amintiți-vă, toate pozițiile de vindecare trebuie făcute fără ejaculare. deoarece erecțiile de durată sunt esențiale în stimularea adecvată a zonelor de reflexoterapie. Un bărbat va trebui probabil să folosească Holdback-urile pentru a menține erecții de durată.

Poziții generale de vindecare

Următoarele poziții sunt poziții generale de vindecare prin actul sexual. Seturile de nouă pot fi folosite împreună cu aceste poziții. Este suficient să faci „seturi scurte", care sunt repetiții ale anumitor seturi sau combinații ale anumitor seturi, într-o anumită poziție. De obicei, patru sau cinci seturi se fac în următoarele poziții.

Cele nouă poziții generale de vindecare sunt:

1. DRAGON. Femeia stă pe spate cu picioarele desfăcute. Omul este deasupra și își asumă poziția tipică de misionar.

Figure 51.

2. TIGRU. Femeia este pe mâini și în genunchi, iar bărbatul este în spatele ei în genunchi.

Figure 52.

3. MAIMUTA. Femeia stă pe spate cu picioarele peste umerii bărbatului în timp ce acesta o pătrunde din față. Femeia face mișcarea așa cum îi place lui Jong. (A se vedea figura 53.)

4. CICADA. Femeia stă pe burtă cu perne dedesubt.
Bărbatul este deasupra spatelui ei. (A se vedea figura 54.)

4. broasca testoasa. Femeia stă pe spate cu picioarele îndoite înapoi până când îi freacă sânii. Bărbatul este în genunchi, pătrunzând din față. Îi folosește picioarele pentru a-și freca sânii. Femeia face mișcarea. (A se vedea figura 55.)

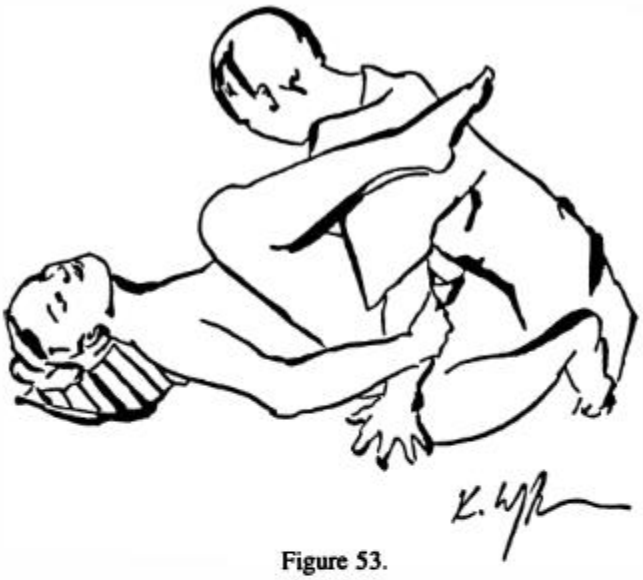


Figure 53.

Figure 54.

Figure 55.

5. PHOENIX. Femeia e pe spate. Bărbatul îi ține picioarele ridicate în timp ce o pătrunde în timp ce o confruntă în genunchi. (A se vedea figura 56.)

6. IEPURE. Bărbatul este pe spate. Femeia este deasupra, cu fața la picioarele lui. Femeia face mutarea. (A se vedea figura 57.)

7. PESTE. Bărbatul este pe spate, iar femeia este deasupra, cu fața la el. Femeia face mutarea. (A se vedea figura 58.)

8. MACARA. Bărbatul stă pe un scaun. Femeia stă în poală cu fața lui. Ea face mișcarea, dar el ajută mișcându-i șoldurile și fesele. (Vezi Figura 59.)

Figure 56.

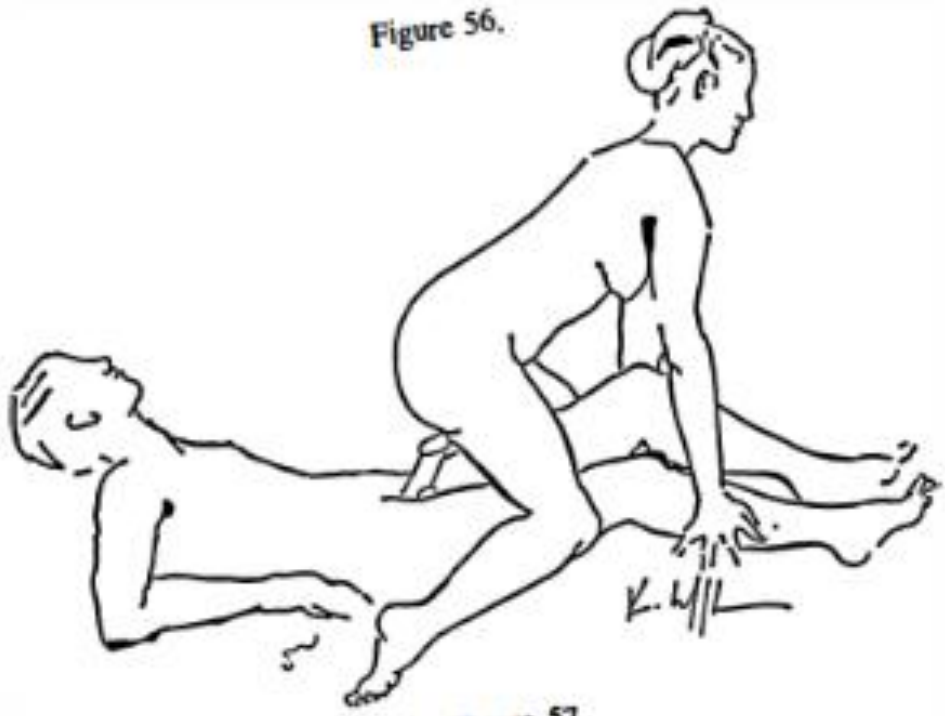


Figure 57.

Figure 58.

Figure 59.

Dacă o femeie are dureri de spate, ar trebui să se întindă foarte confortabil pe spate, cu o pernă sub cap. Bărbatul, deasupra, se mișcă încet, iar femeia își leagă mental vaginul cu spatele. Aceasta direcționează plăcerea și relaxarea din vagin spre spate. Orgasmul nu este obiectivul, vindecarea este.

Dacă ai o vedere slabă, ar trebui să ții ochii închiși în timp ce faci dragoste. Aceasta reține energia pentru ochi, deoarece se pierde multă energie prin ochi, în special în timpul activității sexuale.

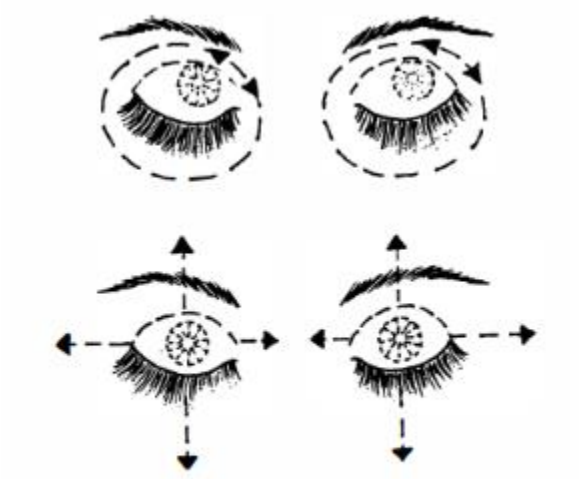


Figure 61. Eye Exercises.

Energia intensă creată în timpul actului sexual poate fi folosită în mai multe moduri în scopuri de vindecare. Bărbații pot folosi această energie pentru a vindeca și a preveni problemele oculare, mai întâi atingând un orgasm superior și apoi făcând exerciții pentru ochi. Pentru a face exercițiile pentru ochi, rotiti globii oculari în sensul acelor de ceasornic și în sens invers acelor de ceasornic. Apoi priviti dintr-o parte în alta și în sus și în jos. Mișcările particulare nu sunt importante. Ceea ce contează este că bărbatul se concentrează asupra ochilor săi, simțind acolo energia actului sexual în timp ce îi mișcă. Acest lucru aduce energie în ochi, energizându-i și vindecându-i.

Pentru a trata sau a preveni problemele urechii. procedura este similară: mai întâi atingeți un Orgasm Superior și apoi simțiți energia în urechi, în timp ce ascultați cel mai mic sunet pe care îl puteți auzi.

Pentru probleme ale gingiilor și dinților, atingerea unui orgasm superior, strângerea dinților și concentrarea asupra simțirii energiei generate în gură și dinți va ajuta la eliminarea problemelor acestora.

Durerea de gât poate fi cauzată de anumite poziții sexuale. Dacă se întâmplă acest lucru, poate fi corectat prin simpla inversare a pozițiilor. De exemplu, dacă o persoană dezvoltă o durere de gât în timp ce face dragoste întinsă pe partea dreaptă, el sau ea ar trebui să își schimbe pozițiile și să facă dragoste întinsă pe partea stângă.

De fapt, orice parte a corpului poate fi vindecată și energizată prin utilizarea energiei generate de sex.

Nu face dragoste dacă trebuie să urinezi. O mare tensiune rezultă din ținerea vezicii urinare. Golirea vezicii urinare de urină eliberează organismul de această tensiune. Înainte să reluați sau să începeți să faceți dragoste după urinare, așteptați cel puțin zece minute. A face dragoste imediat după urinare este un Interzis, despre care vom discuta mai târziu.

Procedura pentru femei este aceeași cu cea pentru bărbați, cu excepția faptului că femeile pot utiliza energia în orice moment în timpul actului sexual pentru rezultate de vindecare.

Ajută durerile de spate

Durerea de spate este, în general, cauzată de tulburări în unul sau mai multe dintre următoarele sisteme: intestinul gros, rinichi sau organe sexuale.
Pentru a vindeca astfel de dureri de spate, sunt folosite poziții specifice pentru actul sexual. Pentru a vindeca bărbatul, o femeie trebuie să se întindă pe spate în timp ce el îngenunchează și se confruntă ei. Spatele lui este rotunjit și se mișcă încet, fără ejaculare. Această poziție deschide partea inferioară a spatelui, permițând energiei să ajungă și să vindece zona. Pentru a vindeca femeia, bărbatul trebuie să se întindă pe spate în timp ce ea îngenunchează deasupra lui cu spatele rotunjit. Ea se mișcă încet. Atât pentru bărbați, cât și pentru femei, procesul de vindecare este intensificat dacă persoana care este vindecată simte energia în zona inferioară a spatelui.

Figure 62. Healing Lower Back Pain.

Momente ale zilei care afectează vindecarea

Potrivit taoismului, toate organele corpului au anumite perioade de timp în care ele și meridianele lor corespunzătoare sunt activate și stimulate. Aceste perioade de timp, în cele mai multe cazuri, sporesc efectul de vindecare asupra organelor respective și sunt după cum urmează:

Timp	*Organe*
3 – 5 a.m.	Plămânii
5 – 7 a.m.	Intestinul gros
7 – 9 a.m.	Stomac

9 – 11 a.m.	Splina-Pancreas
11 a.m. – 1 p.m.	Inima
1 – 3 p.m.	Intestinul subtire
3 – 5 p.m.	Vezica urinara
5 – 7 p.m.	Rinichi
7 – 9 p.m.	Constrictor cardiac
9 – 11 p.m.	Încălzitor triplu (Șapte glande)
11 p.m. – 1 a.m.	Vezica biliară
1 – 3 a.m.	Ficat

Perioada de la 9-23 este un moment deosebit de prost pentru a face sex, deoarece organismul este deja suprastimulat prin activarea Triple Heater.

Cel mai bun moment pentru sex este la 6 dimineața sau la orice oră la care răsare soarele la latitudinea ta, indiferent de anotimp. În acest moment fă dragoste acolo unde soarele răsărit poate străluci asupra ta.

Rugăciunile de dimineață și de seară

Iubire plus Adevăr egal cu Dragoste adevărată. Dragostea adevărată este cu siguranță diferită de iubirea socială. Unește fără întreruperi două inimi, ceva ce nu poate fi realizat prin iubire socială. În mod ideal, dragostea pe care o simte o persoană pentru soțul său este diferită de dragostea pe care o simte o persoană pentru un prieten. Chiar și prietenii apropiați mai au o distanță între ei.

Bărbatul și femeia ar trebui să trăiască împreună - nu neapărat în sensul conviețuirii fizice, ci în sensul conviețuirii psihice și spirituale, posibilă printr-o relație sexuală. Bărbații și femeile au nevoie unul de celălalt pentru a-și satisface, pentru a se vindeca, a-și echilibra și a-și ajusta corpul fizic.

Conform învățăturilor taoiste, fiecare parte a corpului este sfântă; ființa umană merită îngrijire, împlinire, armonie, pace, bucurie, o plină și Viața divină. O viață plină este experimentată prin utilizarea sexologiei taoiste. În același mod, o parte din viața divină va fi experimentată.

Suferința nu este divină, iar suferința de dragul spiritualității este și mai puțin. Suferința pentru a spori spiritualitatea are origini egoiste, deoarece omul nu a fost niciodată forțat să sufere. Dumnezeu i-a dat omului de ales pentru că omul. nefiind o mașină, este capabil să-și aleagă propria soartă. Dumnezeu i-a spus lui Adam să nu mănânce din Pomul Cunoașterii, dar i-a și dat de ales. Adam, în loc să aleagă inocența și puritatea, a ales cunoașterea și suferința. Pentru a-i plăcea lui Dumnezeu, trebuie să ne întoarcem la starea de puritate. Nu trebuie să plătim nicio datorie față de Dumnezeu

prin suferință, deoarece Atotputernicul poate face orice are nevoie pentru Sine. Pentru a-i plăcea lui Dumnezeu, trebuie să ne facem pe plac noi înșine mai întâi, deoarece Dumnezeu este în fiecare dintre noi.

Voia lui Dumnezeu a fost să aibă o singură persoană perfectă. Pentru că un bărbat este o parte a unei femei, iar ea o parte a lui, îi place lui Dumnezeu că ei trăiesc împreună. În timpul a ceea ce este cunoscut sub numele de Rugăciunile de dimineață și de seară, bărbatul și femeia sunt uniți împreună și devin o singură persoană perfectă. Pentru a îndeplini Rugăciunea de dimineață, bărbatul și femeia ar trebui să-și asume poziția de misionar. Apoi, cu ochii închiși, ar trebui să se închidă împreună cu gura, picioarele și anele. Bărbatul ar trebui să pătrundă și să folosească suficientă mișcare pentru a menține o erecție. (Nu ar trebui să ejaculeze.)

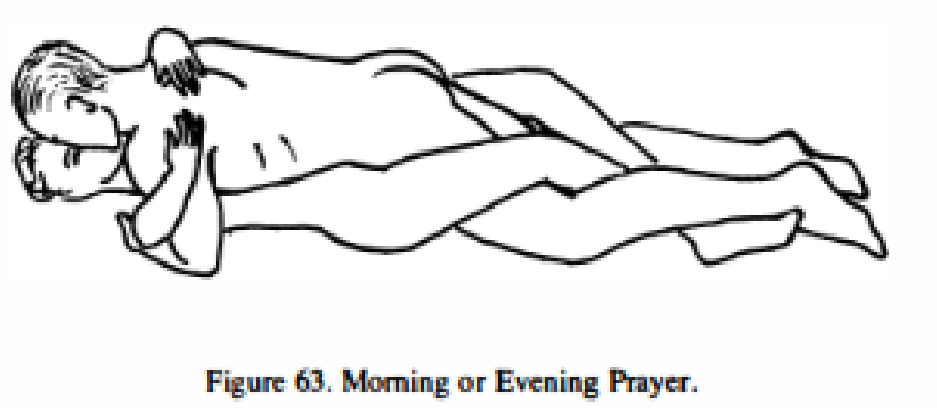


Figure 63. Morning or Evening Prayer.

Apoi, cuplul se bucură și împărtășește sentimentele derivate dintr-o asemenea apropiere și liniște atât timp cât își dorește. Așa cum începeți ziua cu Rugăciunea de dimineață, încheiați ziua cu Rugăciunea de seară, care se face ca și Rugăciunea de dimineață. Rugăciunea de dimineață însuflețește corpul, iar Rugăciunea de seară relaxează corpul.

În timpul Rugăciunii, cuplul se ridică dincolo de spațiu și timp, chiar dacă Rugăciunea durează doar două minute, ceea ce este în sine o infinitate.

Orgasmul femeii în timpul rugăciunii de dimineață poate dura de la două până la douăzeci de minute. În acest timp, ea este complet relaxată într-o stare meditativă. Tremurăturile corpului ei și secrețiile vaginale sunt semne de orgasm și pot apărea de câteva ori înainte ca femeia să fie complet deschisă.

Când un bărbat are nevoie de ameliorare dE prostata umflată, el poate face exercițiul pentru cerb.

Când nivelul de expertiză al bărbatului se ridică la nivelul Rugăciunilor de dimineață și de seară, el nu va mai avea nevoie de Seturile de Nouă pentru a-l ajuta să aducă femeia prin cele Nouă Nivele ale Orgasmului. Ea se va deschide și va ajunge imediat la o etapă meditativă. Rugăciunile de dimineață și de seară oferă în mod

automat iubire completă, odată ce sunt stăpânite. (Tehnicile prezentate mai devreme în această carte servesc drept pregătiri pentru rugăciunile de dimineață și de seară.)

Scopul meditației este uneori greșit înțeles. Este adesea confundat cu gândirea. Când se confruntă cu o problemă, oamenii sunt adesea auziți spunând: „Va trebui să meditez asupra ei", ceea ce înseamnă că se vor gândi la ea. Ei nu știu că scopul real al meditației este de a-și crește gradul de conștientizare și receptivitatea față de aceasta. Dumnezeu.

Rugăciunile de dimineață și de seară sunt cele mai bune forme de meditație. Ei combină comunicarea cu Dumnezeu cu exercițiul intern și vindecarea. Obiectivul îndeplinirii Rugăciunilor este de a obține unitatea completă, sau pacea și armonia completă cu sine însuți. Odată ce o persoană experimentează sexul la acest nivel, el sau ea va fi atât de mulțumit încât nu va mai avea nicio dorință de sex uman obișnuit.

Poate vă amintiți că, în Biblie, cuvintele „Spirit", „Suflet" și „Trup" sunt menționate împreună. Spiritul a fost adesea neglijat când se vorbește despre Suflet și Corp. În taoism, Spiritul este reprezentat de un cerc. Triunghiul reprezintă Sufletul sau Mintea, iar un pătrat reprezintă Corpul Mortal. (A se vedea figura 64 a,b și c.)

Spiritul are, de asemenea, trei părți: 1) conștiință 2) intuiție și 3) comunicare cu lumea spirituală. Toată lumea are un simț înnăscut al binelui și al răului. O astfel de cunoaștere este cunoscută sub numele de conștiință. Intuiția este cunoașterea sau sentimentul direct sau psihic care nu este limitat de spațiu sau timp. Toată lumea este psihică. Dumnezeu este Duh și toți Îl avem pe Dumnezeu și Spirit în corpul nostru. Nu trebuie să privim în afara noastră pentru a comunica cu Dumnezeu.

Sufletul-Mintea are trei părți: 1) emoție 2) gândire și 3) capacitatea de a lua decizii sau puterea voinței.

Corpul Mortal are un început și un sfârșit, adică un timp al nașterii și un timp al morții. Aceasta înseamnă că este limitat de spațiu și timp. Cele patru laturi ale pătratului reprezintă cele patru instincte posedate de toată lumea, inclusiv de animale:

1) Instinctul de a mânca.
2) Instinctul de a face sex.
3) Instinctul de a lupta.
4) Instinctul de a se juca sau de a se distra.

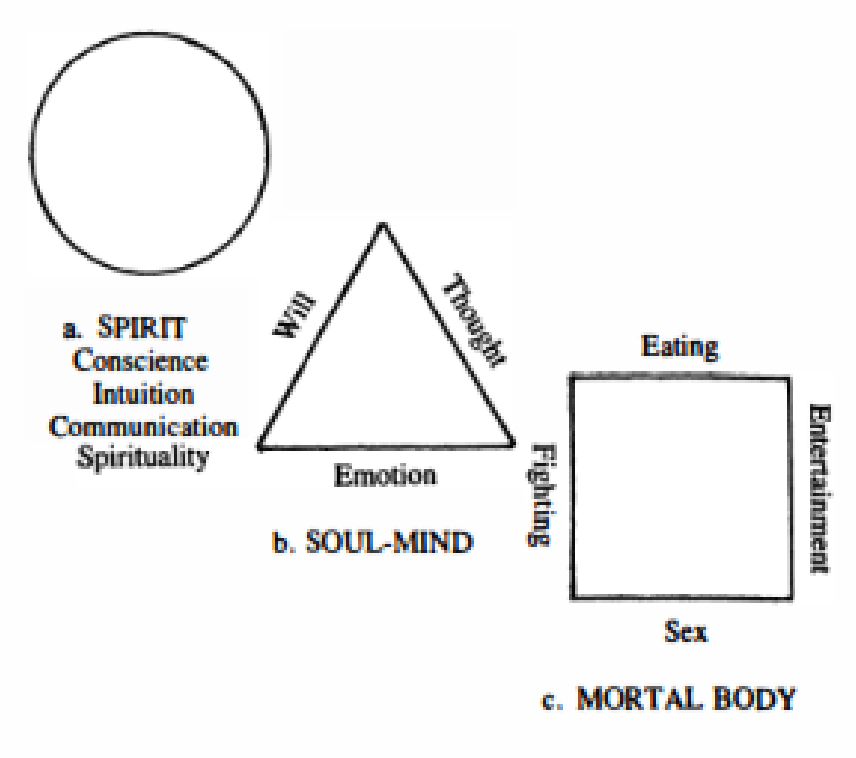


Figure 64a-c. Spirit, Soul-Mind, and Mortal Body

De la păcatul lui Adam, Sufletul-Mintea a fost supus Corpului. Ignoranța și slăbiciunea Sufletului-Minții înăbușesc vocea Spiritului, iar Trupul devine stăpân. Emoțiile, gândurile și voința Sufletului-Minții sunt îndreptate spre împlinirea nevoilor Corpului. Pentru a îndeplini nevoia instinctuală a Corpului de a lupta, Sufletul-Mintea dezvoltă arme, arte marțiale, bombe atomice, strategii de război și așa mai departe. Pentru a satisface nevoile sexuale ale Corpului, Sufletul-Mintea elaborează teorii și idei sexuale pentru a justifica comportamentul sexual deviant. Din cauza influenței Corpului, iubirea se transformă în poftă și emoțiile nu mai sunt pure. Dragostea este interpretată ca dorință fizică, divinitatea ei este pătată, iar nevoile emoționale de iubire devin secundare nevoii instinctuale de sex. Pentru a înrăutăți lucrurile, Sufletul-Mintea justifică alte greșeli formând alte teorii și idei întortocheate. Va continua să facă acest lucru atâta timp cât canalele de comunicare dintre Minte și Spirit sunt întrerupte de puterea în creștere a Corpului și puterea în scădere a Spiritului. Rezultatul acestei distribuții greșite a puterii este boala, durerea și în cele din urmă moartea, pentru că Corpul este incapabil să știe ce este bun pentru el. Mai întâi este diviziunea, apoi este separarea. și apoi este moartea.

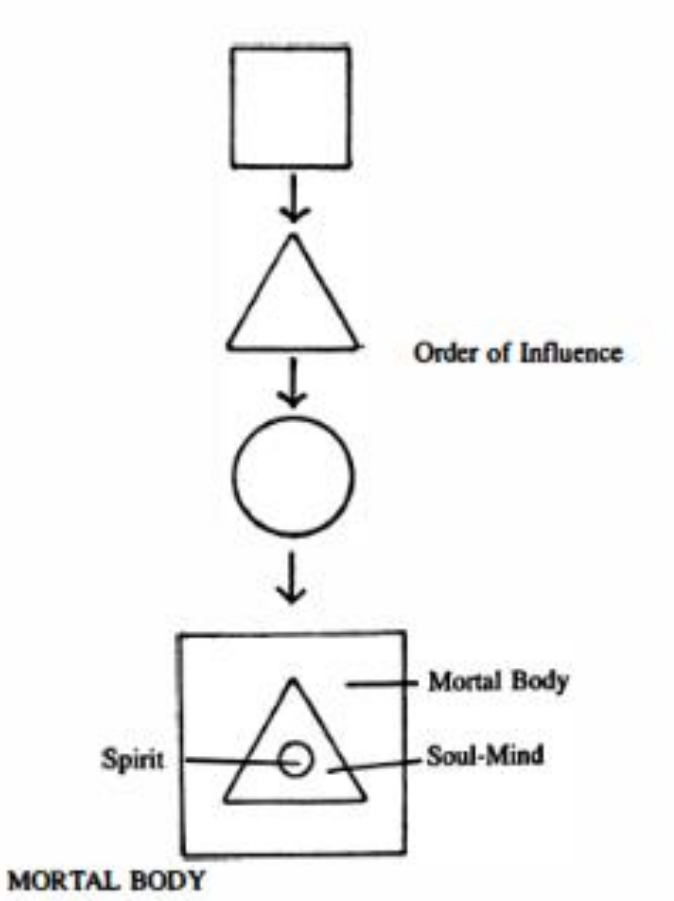
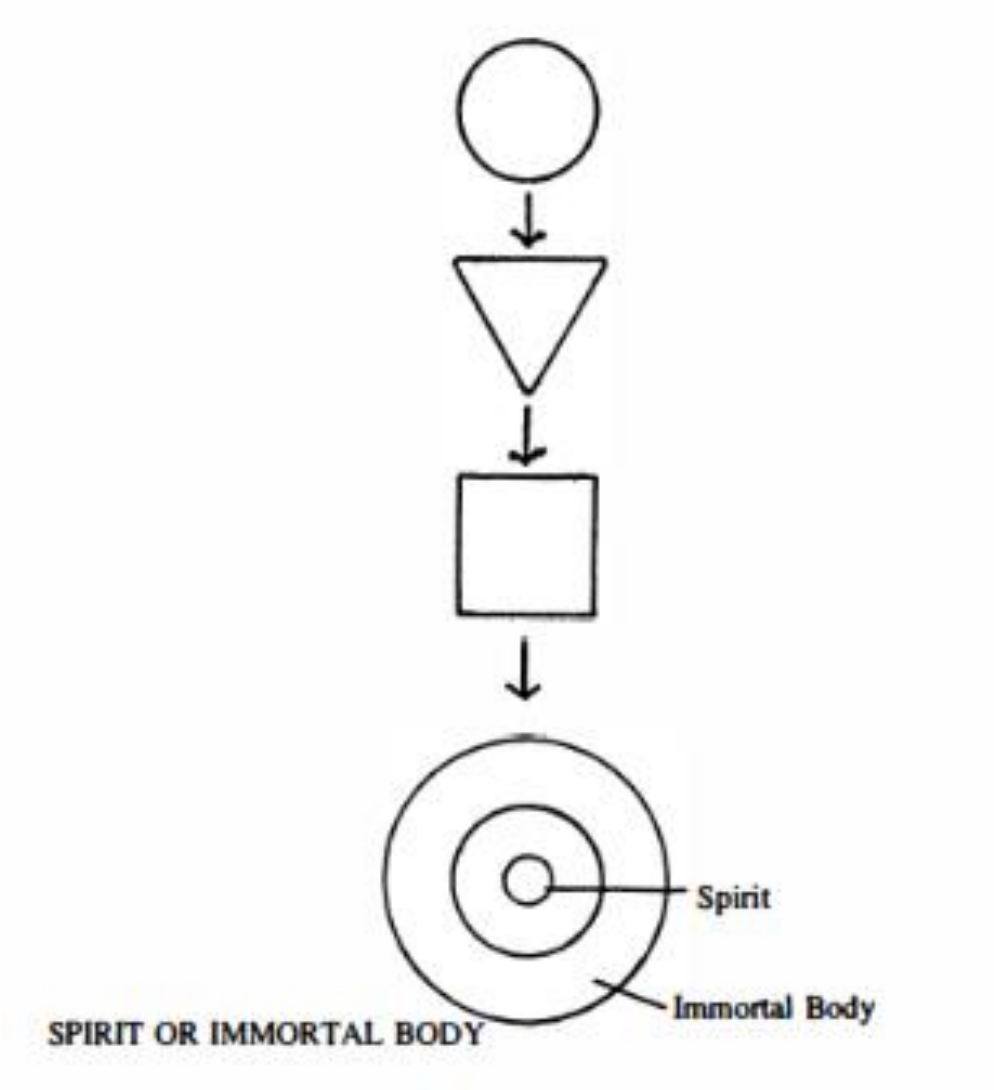


Figure 65. Mortal Body

Moartea este întuneric total. În moarte, Sufletul nu găsește mângâiere, pentru că caută constant un alt corp și poartă cu el amintirea greșelilor sale trecute.
Conform învățăturilor taoiste, Sufletul-Mintea ar trebui să asculte de Spirit sau de conștiință, nu de Corp. Când mesajul este transmis de la Spirit către Suflet-Minte și apoi către Corp, Corpul devine disciplinat. Apoi, omenirea urmează Calea Divină, sau voia lui Dumnezeu. Calea lumii devine armonioasă, pentru că totul se face după voia lui Dumnezeu.



De exemplu, cele Nouă Nivele ale Orgasmului și Seturile de Nouă discipline omul, astfel încât să nu cedeze poftei. În plus, toate tehnicile și pozițiile taoiste promovează înțelegerea, abnegația, bunătatea, plăcerea, împărtășirea, fericirea și iubirea adevărată. Cu Rugăciunile de dimineață și de seară, în special, oamenii vor putea începe și încheia ziua în pace, fără griji și conflicte.

Deoarece avem corpuri fizice, trebuie să le folosim și să le disciplinem. Ei traduc planurile spirituale în realizări tangibile. Când lăsăm Spiritul să ne conducă și să ne determine acțiunile, gândirea, emoțiile și deciziile noastre se vor traduce în beneficii individuale și societale.

Când lăsăm Duhul să ne ghideze, dăltuim un cerc dintr-un pătrat sau spiritualizăm Corpul. Odată spiritualizat, pătratul exterior nu mai este prezent. De exemplu, Isus a putut să-și păstreze trupul pentru că era spiritualizat (nelimitat de spațiu sau timp). Cum se realizează spiritualizarea?

Prin disciplinarea Corpului cu recompense, în special rugăciunile de dimineaţă şi de seara. Când doi oameni se întâlnesc, natura atracției lor este pur fizică (este influențată de cele patru instincte ale Corpului, așa cum sunt reprezentate de cele patru laturi ale pătratului). În timpul rugăciunii de dimineață sau de seară, bărbatul și femeia devin blocați împreună într-o întâlnire de minți. Pătratul devine un triunghi. În urma Rugăciunii de dimineață sau de seară, femeia devine complet deschisă și receptivă, complet yin. După rugăciunea de dimineață sau de seară, omul dăruiește complet, complet Yang. Starea ei completă Yin și starea lui completă Yang constituie un echilibru perfect Yin-Yang. Acest echilibru generează un ciclu de armonie, creativitate și spiritualitate - sau Dragoste adevărată. Iese un cerc.

Netezimea rotunjită și lipsa de claritate a cercului simbolizează o lipsă de critică între bărbat și femeie. Când bărbatul și femeia se ridică reciproc la un tărâm dincolo de această funcționare la nivel mental, ei vor curge într-un flux de experiențe care înecă judecata și gândirea. Fără judecată sau gândire, bărbatul și femeia devin complet uniți. Unificarea lor, o unificare a forțelor Yin și Yang, a microcosmosului și a macrocosmosului, aduce universul într-un echilibru armonios.

Rugăciunile sunt, așadar, cele mai bune remedii (sau discordia conjugală, spre deosebire de divorț). Pentru cei care nu cunosc sexologia taoistă, discordia conjugală începe în pat și se încheie în instanță. Patul dezvăluie multe imperfecțiuni atât la bărbați, cât și la femei, fie că imperfecțiunile sunt incapacitatea de a avea grijă de ceilalți, incapacitatea sexuală etc. Pentru că oamenii sunt imperfecți, au multe lecții de învățat și multe neajunsuri de corectat. Rugăciunile îi ajută pe oameni să-și înfrunte lecțiile și deficiențele și să le învețe și să le corecteze. Divorțul, o cale de evadare, nu realizează nimic, deoarece oamenilor li se dă permisul de a da vina pe alții pentru greșelile lor sau de a repeta aceleași greșeli. Odată cu divorțul și recăsătorirea, se generează mai multă durere. Rugăciunile ajută bărbații și femeile să-și rezolve problemele, astfel încât multe dintre problemele societății să poată fi rezolvate. După ce am consiliat mulți oameni care se confruntă cu divorțuri sau certuri în familie, am constatat că rugăciunile de dimineață și de seară rezolvă problemele rapid și eficient. Înainte ca rugăciunile să fie folosite, viața tipică de familie este următoarea. Un soț fără viață vine acasă după o zi grea de muncă. Soția lui singură încearcă să poarte o conversație cu el vorbind despre banalități. Soțul nu suportă să asculte aceste lucruri, dar strânge din dinți și, cu cea mai mare răbdare și toleranță, trece seara. Dar acțiunile lui sunt reci.

Soția lui îi observă atitudinea și începe să creadă că nu o mai iubește. Apoi, odată în pat, pentru a-i arăta dragostea lui, face dragoste cu soția lui. Dar în starea lui, el a putut să o aducă doar la un orgasm parțial, înainte să se răstoarne și să sforăie. Ea, totuși, stă trează, incapabil să ajungă în cer sau pământ. Se aruncă înainte și înapoi, plină de furie și frustrare. Poate chiar trebuie să curețe mizeria făcută de soțul ei. În cele

din urmă, somnul o învăluie în zori. Chiar atunci. soțul se trezește, își trezește soția și îi cere: „Iubito, unde e cafeaua?” Soția, cu capul doare și obosită, pocnește: „Fă-o singur!’’ Soțul, tăcut, iese din casă flămând și supărat, se luptă cu traficul și își începe o zi la birou cu umor prost. Își descarcă furia asupra colegilor săi. Apoi se enervează și îi îngreunează munca. Performanța și eficiența scad. Doar cea mai mare toleranță și răbdare îl ajută să supraviețuiască peste zi. Între timp, toată dimineața, soția încearcă să-și alunge durerea de cap cu Tylenol. Durerea ei de cap dispare în sfârșit înainte ca soțul ei să ajungă acasă, dar singurătatea și nemulțumirea ei au crescut. Când soțul ei vine acasă după ce s-a luptat cu traficul, ea încearcă să vorbească cu el. pentru a-i risipi singurătatea și nemulțumirea. În schimb. ea poartă un monolog despre trivialități. Soțul ei îi îneacă vocea cu televizorul. radio, etc. Este profund rănită de asta. Tensiunea umple aerul. Există o limită pentru rezistența fiecăruia. Apoi. asupra unei chestiuni de cea mai mică importanță, ambele explodează. Încearcă să se impace, dar se duc la culcare și fac din nou aceleași greșeli. Zi după zi aceleași lucruri îi conduc în cele din urmă la divorț. Familia va fi ruptă, locurile de muncă vor fi pierdute și o parte a societății se va prăbuși. Acestea nu trebuie să se întâmple dacă atât soțul cât și soția îndeplinesc Rugăciunile de dimineață și de seară. Odată cu Rugăciunile, mulți oameni aflati în pragul divorțului experimentează o schimbare completă în atitudine și viață. Soții și soțiile nu se satură niciodată unul de celălalt. Ei dorm odihniți după Rugăciunea de seară. După rugăciunea de dimineață, soțiile de obicei sar din pat pentru a pregăti un mic dejun excelent și își trimit soții la birou cu sărutări. Soții ajung de obicei la birou crezând că toată lumea este minunată. Ei tratează bine pe toată lumea, iar bunătatea lor este de obicei returnată. Afacerile de la birou devin fluide, fără stres și fără tensiune.

La sfârșitul zilei, soții, de obicei, abia așteaptă să meargă acasă pentru a-și spune soțiilor despre succesele lor și a vorbi și s-o asculte. Traficul nu ii deranjeaza. Când ajung acasă, o cină minunată este gata. Acest tipar de viață salvează căsătoria, familia, compania, societatea și întreaga națiune.

Scopul rugăciunilor de dimineață și de seară este de a transforma legătura dintre soț și soție într-o legătură de iubire adevărată sau divină. Dragostea adevărată nu poate fi predată; nu vine din minte, ca dragostea romantică. Dragostea adevărată are origini spirituale, deoarece este eliberată din inimă în timpul rugăciunilor de dimineață și de seară. Spre deosebire de dragostea romantică, iubirea adevărată este dăruire. În timpul rugăciunilor de dimineață sau de seară, bărbatul și femeia se topesc împreună, lăsând deoparte ego-urile pentru a schimba energii pentru a se vindeca reciproc. Odată eliberată, această iubire le va pătrunde în viața de zi cu zi. Dragostea lor, care se răspândește în societate, va afecta societatea în mod pozitiv.

Regulile de aur ale căsătoriei

Taoistii spun:

Când doi oameni decid să trăiască împreună pentru totdeauna, se căsătoresc. Căsătoria este un prilej de bucurie și este cea mai înaltă formă de distracție. Îndeplinirea jurămintelor de căsătorie este dependentă și guvernată de soartă. Căsătoria este la fel de imprevizibilă ca războiul.

Un cuplu ar trebui să se căsătorească știind că a se ajuta sau a se echilibra unul pe celălalt ar putea fi o formă de tortură pe tot parcursul vieții. Un cuplu se poate certa până la moarte.

Căsătoria nu trebuie forțată. Nu ar trebui să fie folosit în scopuri comerciale și nu ar trebui să fie folosit ca plată pentru o favoare. O căsătorie forțată este ca o bombă cu ceas.

O persoană nu ar trebui să se grăbească într-o căsătorie. Ar trebui acordat cât mai mult timp posibil pentru a găsi un soț bun. Nu poți găsi un partener bun atunci când te grăbești. A nu te căsători niciodată nu este la fel de rău ca să regreti o căsnicie proastă. Mulți oameni sunt răniți atunci când o căsătorie nu funcționează.

Căsătoria trebuie să fie un act pur și necondiționat. Când o persoană intră într-o căsătorie condiționată, el sau ea se păcălește pe sine. Pierderile vor depăși numărul câștigurilor.

O căsnicie este extrem de greu de menținut. La fel ca ochiul, nu poate tolera nici un fir de murdărie. O căsătorie condiționată se termină întotdeauna nefericit. Orice problemă care poate apărea în timpul unei căsătorii trebuie rezolvată de cuplu. Intendionarea de către o terță parte, inclusiv consilieri, poate agrava problemele.

Căsătoria este temelia familiei; familia, fundamentul societății; societatea, fundația țării; țara, temelia lumii. Foarte puțini oameni sunt capabili să facă ceva la fel de vital ca o căsătorie de succes.

Regulile de aur ale familiei

Taoistii spun:

Familia este o sursă de putere, pentru că membrii familiei se ajută reciproc din dragoste. Membrii familiei nu sunt ca oamenii de afară.

Membrii unei familii trebuie să respecte anumite reglementări. Aceste reglementări împart munca și fac o familie puternică. Când familia este guvernată de emoții, disputele izbucnesc ușor. Când fiecare membru urmează un anumit set de reguli, pacea va fi ușor menținută.

Familia trebuie să fie o familie. Membrii familiei trebuie să mănânce împreună. Mama este foarte importantă. Dacă ea gătește pentru familie, familia va fi condusă de ea. Oamenii care mănâncă împreună nu vor fi indiferenți unul față de celălalt.

Pentru ca o familie să aibă succes, membrii familiei trebuie să împartă totul împreună. Toți trebuie să se trateze unii pe alții corect și bine. Nu lăsați familiaritatea să înlocuiască manierele. Apropierea este încurajată.

Familia care este o echipă de succes va înflori. Dar există trei pericole pe care trebuie să le înfrunte fiecare familie de succes: risipă, trufie și corupție. Familia care poate învinge aceste rele va prospera.

Fiecare membru trebuie să-și îndeplinească datoria. Familia nu trebuie desființată de influențe externe. Tatăl trebuie să se comporte ca un tată; mama, ca o mamă; copilul, ca și copiii. Dacă da, familia va fi neprihănită. Dacă familiile sunt drepte, societatea va fi dreaptă. Atunci, țara va fi mândră.

Relațiile dintre tați și fiice vor fi mai strânse, la fel ca și relațiile dintre mame și fii. Acest lucru se datorează distribuției naturale a caracteristicilor genetice. Aceasta este cheia menținerii păcii în familie.

Familia este unitatea fundamentală a societății. Dacă familia are succes, țara va avea succes. Dacă țările au succes, lumea va fi într-o pace veșnică.

PACEA ETERNĂ A LUMII SE BAZA PE ȚĂRI DE SUCCES. O TĂRĂ DE SUCCES SE BAZA PE SOCIETĂȚI DE SUCCES. O SOCIETATE DE SUCCES SE BAZA PE FAMILII DE SUCCES. O FAMILIE DE SUCCES SE BAZA PE O CĂSĂTORIE DE SUCCES. O CĂSĂTORIE DE SUCCES SE BAZA PE SEXUL DE SUCCES. TAO-UL SEXOLOGIEI ESTE ÎNȚELEPCIUNEA SEXUALĂ COMPLETĂ.

10 Celelalte Repere
Alegerea unui partener

Gândurile tale formează realitatea ta. Ideea minții este realitatea de bază și vine cu mult înainte de materializare. Lucrul material pe care îl poți atinge sau vedea este un fenomen creat de minte. Puteți materializa orice cu gândurile potrivite, inclusiv partenerul potrivit. În acest caz, concentrează-te doar pe partenerul potrivit pentru tine și vizualizează ce vrei în mintea ta. Vei crea persoana potrivită pentru tine.

Este util să cunoașteți metoda de alegere a partenerului care va fi „potrivirea perfectă” pentru dvs. În China antică, părinții ambilor potențiali parteneri de căsătorie au făcut multe cercetări înainte de a-și logodi copiii. Ei au adunat informații despre mediul familial și educația individului și au folosit citirea facială, care dezvăluie sănătatea și personalitatea unui individ. Ei au folosit, de asemenea, Sistemul Astrologic

Steaua Nordului pentru a determina soarta potențialilor parteneri ai copiilor lor. Au făcut asta cu dragoste și prin această iubire s-a putut face un aranjament perfect. În această perioadă din istorie, au existat puține divorțuri, deși fiecare era liber să divorțeze de soții.

Această metodă de selecție are câteva avantaje față de metoda auto-selectivă de astăzi. Riscul de a se căsători cu persoane incompatibile este redus prin citirea feței și prin Sistemul Astrologic Steaua Nordului. Aceste metode scad, de asemenea, presiunea și anxietatea experimentate de cei care caută partenerul perfect. În același timp, se păstrează libertatea de a-și alege propriul partener. În plus, căsătoriile sunt eliberate de amenințarea divorțului.

Sistemul astrologic al Stelei Nordului nu va fi discutat în această carte deoarece este un subiect vast și complicat.

Analiza facială: determinarea organelor sexuale

Astăzi putem folosi unele dintre tehnicile taoiste pentru a ne ajuta în alegerea partenerului. Conform teoriei taoiste, chipul dezvăluie totul. Dacă cunoașteți tehnica analizei faciale, puteți analiza personalitatea completă a unei persoane pur și simplu observându-i chipul. În plus, puteți determina dimensiunea și forma vaginului sau penisului de pe față (și degete). Acest lucru este norocos pentru că, după cum am explicat mai devreme, este important ca vaginul și penisul să fie compatibile. De exemplu, o femeie cu un vagin lung ar avea nevoie de un penis lung pentru o potrivire perfectă. O femeie cu un vagin larg ar avea nevoie de un penis gros.
Există câteva caracteristici fizice care oferă indicii cu privire la lungimea și forma penisului. Aceste indicii sunt exacte în jur de 90%:

1. Un bărbat care are un nas lung și degete lungi va avea un penis lung.

2. Daca are nasul scurt si degetele scurte, va avea penisul scurt.

3. Dacă un bărbat are nasul lung și degetele scurte. sau un nas scurt si degete lungi, va avea un penis de lungime medie.

4. Dacă vârful nasului este gras, va avea un penis gras. (Vărfurile subțiri indică penisuri mai subțiri.)

5. Degetul mare are forma penisului. Dacă degetul mare are forma unei ciuperci. penisul va avea un cap mare și un ax îngust. Dacă degetul mare are formă

triunghiulară, penisul va fi și triunghiular. (Un penis în formă de ciupercă este considerat a fi cel mai bun, deoarece este cel mai plăcut pentru femeie.)

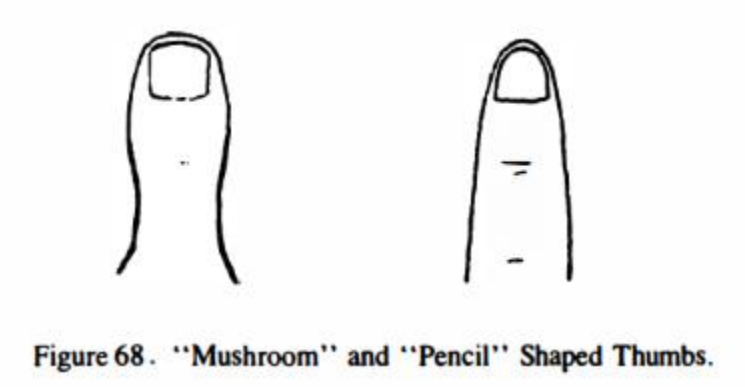


Figure 68. "Mushroom" and "Pencil" Shaped Thumbs.

Mai mult de două ori mai multe indicii despre natura și forma vaginului unei femei pot fi obținute din analiza facială. (Acestea au, de asemenea, o precizie de aproximativ 90%).

1. Dacă o femeie are o gură mică și degete scurte, va avea un vagin mic și scurt. (Dacă degetele nu se potrivesc cu această descriere, luați în considerare doar gura.)

2. Dacă are buze mari și groase, vaginul ei va fi larg și gros.

3. Dacă are ochii adânci, vaginul ei va fi adânc.

4. O femeie cu pleoape „slăbite” va avea și un vagin adânc.

Figure 69.
"Skinny" Eyelids.

5. Dacă pleoapele ei sunt groase și cărnoase, va avea un vagin scurt. Cu cât pleoapele sunt mai cărnoase, cu atât vaginul este mai scurt.

Figure 70.
Thick Eyelids.

6. Dacă o femeie are ochii bombați, vaginul ei va fi și mai scurt. (Mulți bărbați aleg o femeie cu un vagin scurt pentru propria lor plăcere. Ei intră în Poarta a Doua, sau uter. Bărbații cred că acest lucru este minunat, dar acest lucru este foarte dăunător pentru femeie. (Vă rugăm să vedeți capitolul, FEMEIA, Vaginul).

Figure 71.
Protruding Eyes.

7. O femeie care este miop va avea un vagin profund. Cu cât este mai miop, cu atât vaginul ei va fi mai adânc.

8. Dacă are ochii mari și lăcrimați, va avea un vagin mare și lăcrimat. Vaginul ei, ca și ochii ei, secretă ușor lichide. (Cu cât ochii sunt mai mari, cu atât vaginul este mai larg.)

9. O femeie cu gura largă și buze subțiri va avea un vagin îngust (mic) și lung (profund).

10. Buzele încrețite, proeminente sau structura osoasă proeminentă indică un vagin elastic. Poate fi mare sau mic, dar va fi foarte umed, slab și moale. De asemenea, vibrează și tremură și este considerată de mulți bărbați ca fiind cea mai satisfăcătoare. Taoiștii îl numesc „vaginul vorbitor”.

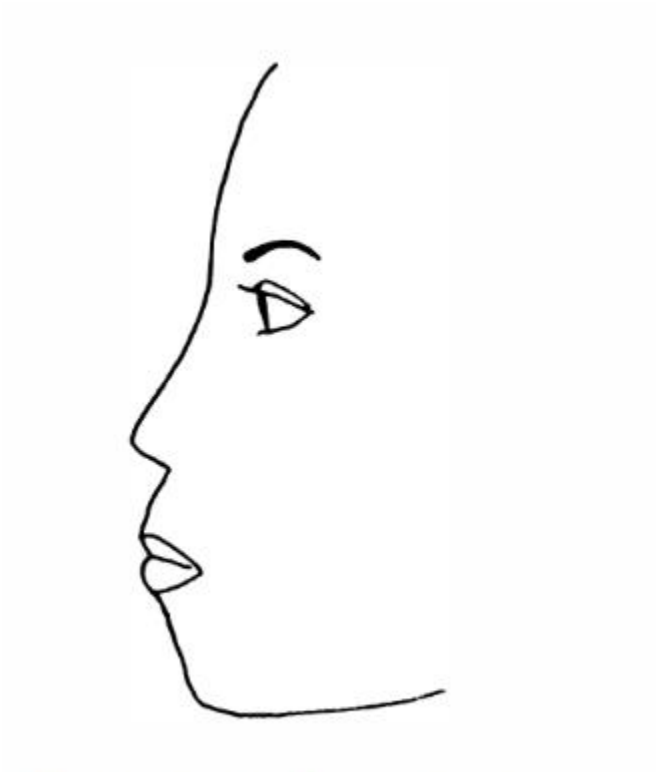


Figure 72. Protruding Lips and Bone Structure.

11. O femeie care este dură și lipsită de emoții (nu plânge niciodată) va avea un vagin dur și uscat.

12. Dacă are obrajii și fălcile înguste, va avea un vagin mic și strâmb. Dacă este doar ușor curbat, nu va fi nicio problemă. Cu toate acestea, dacă curba este semnificativă, va avea nevoie de un lung. penisul subțire.

13. Dacă are fruntea îngustă și nasul plat, va avea un vagin scurt și larg. (Exterior va fi plat; interiorul, foarte larg, dar scurt.)

14. Dacă are oasele pomeților proeminente, numite ''oase de văduvă', va avea un vagin foarte adânc și o dorință sexuală puternică. Acest lucru este considerat a fi foarte nedorit, deoarece acest tip de femeie este potențial capabil să consume sau să-și devoreze sexual partenerul.

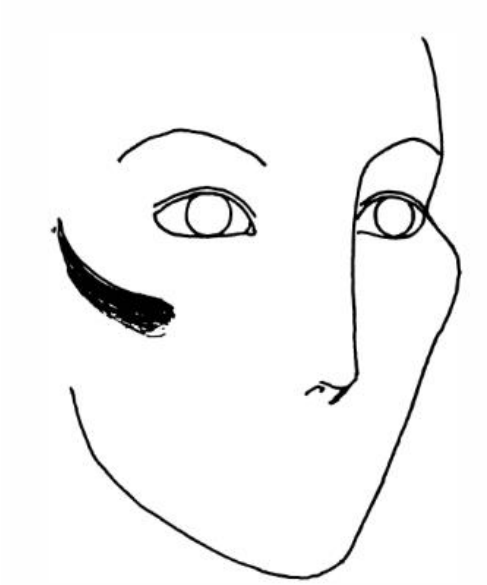


Figure 73. High ''Widow'' Cheekbones.

15. Dacă are o gropiță, are un vagin foarte scurt, probabil un vagin cu inel dublu.

Bărbații și femeile au câteva caracteristici în analiza facială.

1. Liniile de la colțul ochiului indică faptul că persoana are o înclinație sexuală puternică și este foarte accesibilă. Numărul mai mare de linii și liniile adânc gravate multiplică această tendință. (Vezi Figura 74.) O persoană fără linii în această zonă are un impuls sexual mic sau deloc.

2. Ridurile adânci de la gură indică o dorință sexuală puternică. (A se vedea figura 75.)

Figure 74. Lines at the outside corner of the eye

Figure 75. Deep lines at each side of the mouth

3. O persoană cu o bărbie lungă și puternică are și un impuls sexual puternic.

Figure 76. Large Chin

Intensitatea înclinației sexuale depinde de câte dintre aceste caracteristici sunt combinate și de cât de pronunțate sunt. Desigur, aceste caracteristici pot fi modificate oarecum și de alte trăsături de personalitate.

Ce este interzis - The Forbiddens

Potrivit sexologiei taoiste, este considerat extrem de neînțelept să se angajeze în relații sexuale în anumite circumstanțe. Acestea sunt momente în care actul sexual ar fi periculos pentru sănătatea și bunăstarea cuiva. Aceste

perioade sunt considerate a fi atât de importante încât sunt cunoscute sub numele de The Forbiddens.

O înțelegere a acestor Interzise poate fi găsită în conceptul taoist al echilibrului energetic. Pentru un taoist, sănătatea înseamnă un echilibru complet de energie în organele și meridianele corpului. Activitatea sexuală este foarte stimulantă și energizantă atunci când este făcută corect. Dar, centralizează energia vitală în zona genitală, trăgând-o departe de alte părți ale corpului. În diferite cazuri, inclusiv boli și oboseală, activitatea sexuală poate epuiza și mai mult un corp care suferă deja de un dezechilibru energetic.

În plus, actul sexual lasă o persoană foarte deschisă și vulnerabilă la energiile universale care există în afara corpului în mediul imediat și emană din exteriorul planetei noastre.

Preluarea energiei din univers poate fi foarte benefică. Cu toate acestea, în anumite momente, energia exterioară poate avea un efect negativ și poate provoca un dezechilibru energetic în interiorul corpului.

Următoarea este o listă a Interzicerilor Taoiste. Activitatea sexuală este interzisă în următoarele situații:

1. Când o persoană este beată. O persoană este deja suprastimulată în acest moment, iar stimularea suplimentară din partea sexului poate dăuna organismului.

2. Când o persoană se află sub influența drogurilor sau a medicamentelor. Dacă o persoană a luat droguri „recreative”, se creează un dezechilibru din cauza drogurilor, iar activitatea sexuală ar fi dăunătoare. Dacă o persoană este bolnavă și ia medicamente, acel medicament creează un alt dezechilibru în plus față de cel creat de boală.

3. Când o persoană este extrem de obosită. În timpul actului sexual organele genitale sunt energizate în detrimentul restului corpului. Dacă aveți deja un nivel scăzut de energie, activitatea sexuală epuizează și mai mult nivelul de energie al corpului, luând energie din acele zone în care este necesară pentru întreținerea organelor și a celulelor.

4. Când o persoană este grav bolnavă. Activitatea sexuală este interzisă din aceleași motive ca mai sus.

5. Când o persoană suferă de boli venerice sau hepatită. Aceste tulburări se pot răspândi prin actul sexual. Când suferă de hepatită, organismul are nevoie de energie pentru a se vindeca. Ficatul și vezica biliară sunt foarte slabe în acest moment, iar sexul ia energie din procesul de vindecare.

6. După o operație. Vă rugăm să așteptați 90 de zile după o operație sau până când pacientul își revine complet. Sexul ia energie din procesul de vindecare.

7. După un tratament de acupunctură. Scopul acupuncturii este echilibrarea organelor. Activitatea sexuală schimbă acest echilibru, iar sexul în decurs de 24 de ore de la un tratament va anula tratamentul.

8. În timpul sarcinii. Actul sexual poate răni sau supăra copilul, care altfel este liniștit în pântecele mamei sale. Efectul este ca un cutremur pentru copil. Din păcate, majoritatea oamenilor ignoră acest lucru, iar unii bebeluși ies pe lumea asta cu vânătăi după ce au fost bătuți cu penisul. Pot rezulta tulburări nervoase grave. Așadar, permiteți-mi să afirm că este esențial și critic să nu existe actul sexual cel puțin în ultimele trei luni de sarcină. Cuplul ar trebui să se abțină și în prima lună după naștere, în timp ce corpul mamei se vindecă și se reajustează.

9. În timpul menstruației. Actul sexual poate provoca inflamarea uterului prin transmiterea bacteriilor. încă din uter, în acest moment. este ca o rană delicată și deschisă care necesită o oportunitate de vindecare.

10. Când e furios. Furia crește bătăile inimii. provoacă respirație grea și acumulează toxine în organism, creând un dezechilibru intern.

11. După baie, duș. sau scufundați-vă în cada cu hidromasaj. Apa fierbinte stimulează organismul. Sex. va provoca o stimulare suplimentară, rezultând un organism suprastimulat și dezechilibrat. Așteptați 30 de minute înainte de a începe actul sexual.

12. După ce a mâncat. Activitatea sexuală ia energie din procesul digestiv care are loc în stomac. Așteptați 30 de minute înainte de a începe sexul. pentru a preveni problemele de stomac din cauza digestiei necorespunzătoare și a herniei hiatale.

13. Imediat după urinare. Penisul ar putea transfera cu ușurință gens din urină în vagin. De asemenea, penisul este stimulat într-un mod diferit în timpul urinării. Așteptați 10 minute înainte de a avea un act sexual.

14. În timp ce citești. Pentru că ochii sunt „ferestrele sufletului”, energia se pierde în orice moment prin ochi. În timpul sexului se pierde și mai multă energie. Acest lucru este valabil mai ales pentru bărbați. Ar trebui să faci dragoste cu ochii închiși, menținând o focalizare internă.

15. Când călătoriți cu mașina, trenul sau avionul.
16. La locurile sacre (temple, biserici, cimitire, munți sfinți etc.) Potrivit taoiștilor, spiritele care locuiesc în aceste localități devin geloase atunci când se întâmplă acest lucru. Desigur, aceasta este o superstiție pe care nu trebuie să o crezi. Dar, din moment ce aveți de ales, de ce să riscați?

17. În timpul unei bătălii în timp de război. În acest moment, energia din jur este foarte haotică și dezechilibrată. A face sex în aceste circumstanțe te expune la această energie haotică.

18. În timpul unui uragan sau a altor furtuni violente. Energia este în haos și în acest moment, iar această energie haotică poate intra în corp și poate crea un dezechilibru.

19. În timpul unui cutremur, eclipsă de soare sau de lună, sau în timpul unei schimbări bruște a vremii (temperatură sau vânt). Energia haotică generată poate afecta negativ sistemul nervos.

20. În timpul lunii pline - un timp de energie ridicată și suprastimulare sau o lună nouă - un timp de energie scăzută.

21 . La apus. Energia din atmosferă este scăzută și Yin la apus, sau în jurul orei 18:00. Când soarele apune, energia Yang sau sursa de viață dispare brusc.

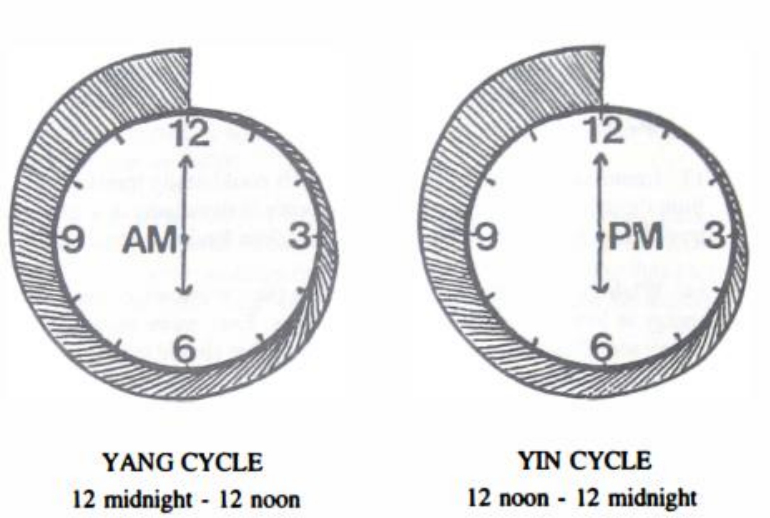


Figure 77. Yin-Yang Energy at Different Times of the Day

22. În timpul solstițiilor de vară și de iarnă. Energia haotică există în aceste momente deoarece câmpul electromagnetic al pământului se schimbă. (Echinocțiurile nu sunt obișnuite, deoarece nu există schimbări majore în câmpul energetic al pământului în acele momente.)

Eugenie

Taoistii spun ca daca cineva se naste cu un defect fizic sau psihic, aceasta este responsabilitatea parintilor individului. Ei au creat problema printr-o concepție neglijentă. Dacă un cuplu plănuiește să aibă un copil, este absolut esențial să aibă mare grijă, în momentul concepției și pe toată durata sarcinii, pentru a se asigura că copilul va fi total sănătos. Pentru a asigura sănătatea copilului, trebuie respectate următoarele reguli.

1. Nu concepeți un copil dacă oricare dintre părinți este beat sau alcoolic în momentul concepției. Un copil conceput în aceste condiții se va naște cu o afecțiune hepatică, ceea ce va duce la afecțiuni nervoase și probleme mentale.

2. Nu concepeți un copil când oricare dintre părinți este extrem de obosit. Copilul va fi mereu slab și bolnav, cu puțină rezistență la boli.

3. Nu concepeți un copil în timpul unei bătălii în timp de război, altfel copilul va fi foarte hiperactiv și va avea o fire violentă. Acest lucru se aplică și diferitelor tipuri de bătălii, cum ar fi o luptă pentru putere, politica de birou în cadrul unei corporații, o mare tulburare sau luptă în cadrul unei familii sau chiar o competiție intensă pentru supraviețuirea zilnică.

4. Nu ramane insarcinata in timpul unui uragan sau a altor stonns violente, deoarece va duce la un copil cu rezistenta scazuta la boli.

5. Nu concepeți în timpul unui apus de soare, altfel vederea copilului va fi slabă.

6. Nu concepeți când oricare dintre părinți este sub influența drogurilor sau a medicamentelor, altfel copilul va avea probleme nervoase și psihice. Aceasta include medicamente pentru afecțiuni cronice, cum ar fi hepatita sau diabetul. Această regulă se aplică și fumatului.

Este responsabilitatea părinților să se asigure că generațiile următoare sunt puternice și sănătoase, pentru a asigura sănătatea rasei umane. Conceperea unui copil este o problemă serioasă la care ar trebui să ne gândim foarte bine. Luând în considerare toată delincvența juvenilă și problemele și dificultățile cu tinerii, există o mare posibilitate ca multe dintre aceste probleme să fie cauzate de părinți care nu cunoșteau informațiile prezentate aici. Cum poate umanitatea ca grup să fie puternică dacă indivizii implicați sunt slabi? Majoritatea oamenilor pun mare accent pe educație. Dar ei nu iau în considerare faptul că copiii care sunt prost concepuți nu vor primi educație bine.

Calitatea de părinte a fost, este și va fi întotdeauna o problemă serioasă. Oamenii pur și simplu nu pot procrea ca animalele. cu puțină sau deloc preocupare pentru rezultate. În aceste zile, recunoaștem că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru viața și mediul nostru. Cu siguranță nimic nu este mai important decât copiii noștri și sănătatea generațiilor viitoare. Regulile enumerate mai sus nu sunt destinate a fi simple sugestii utile. Sunt fapte solide, cercetate de taoisti de mii de ani.

Pe lângă considerentele de mai sus, mai multe cerințe de bază sunt de mare importanță pentru concepția unui copil sănătos. Este esențial ca părinții să mănânce bine. să fie sănătos. gandeste pozitiv. și să fie înconjurat de medii liniștite. De asemenea, este important să se înțeleagă bine unul cu celălalt.
Când simt că a sosit timpul pentru concepție. ar trebui să facă mai întâi o baie relaxantă și apoi să-și creeze un mediu plăcut și odihnitor: o temperatură confortabilă a camerei. o lumânare sau două aprinse, puțină tămâie sau parfum și niște muzică de fundal liniștitoare. Apoi, la 30 de minute după baie, pot continua să facă dragoste.

Alegerea sexului copilului

Următoarele tehnici s-au dovedit a fi eficiente în proporție de 90% în producerea unui copil de sexul dorit de părinți.

CONCEPAND UN COPIL BARBAT. Relațiile sexuale trebuie să fie scurte, iar ejacularea ar trebui să apară rapid înainte ca femeia să aibă un orgasm. Bărbatul ar trebui să-și retragă penisul la jumătatea drumului, chiar înainte de a ejacula. (Bărbații care au întotdeauna ejaculare precoce vor avea de cele mai multe ori copii bărbați. Cu alte cuvinte, dacă capacitatea sexuală a bărbatului este mai slabă decât a soției sale, ei vor avea întotdeauna copii bărbați. Dacă bărbatul este mai puternic, cuplul va avea adesea femei copii.)

CONCEPAND UN COPIL FEMEIE. Relațiile sexuale ar trebui prelungite și ar trebui să existe multe orgasme pentru femeie. Bărbatul ar trebui să pătrundă cât poate de adânc și apoi să ejaculeze.

Teoria din spatele selecției sexuale

Factorii decisivi în această teorie sunt 1) femeia are fluide foarte acide în colul uterin și uter, care sunt neutralizate de secrețiile alcaline în timpul orgasmelor și 2) deși spermatozoizii care poartă cromozomul masculin este mai lent decât cel care poartă cromozomul feminin, este un supraviețuitor mai rezistent al condițiilor acide în colul uterin și uter decât spenn care poartă cromozomul feminin.

În alegerea sexului unui copil, trebuie luate în considerare caracteristicile de mai sus.

Pentru a concepe un copil de sex masculin, un barbat trebuie sa ejaculeze foarte repede, in timp ce concentratia de acid din secretiile femeii este mare. Ejacularea rapidă, în timp ce penetrarea este încă destul de superficială, prelungește distanța pe care spermatozoizii trebuie să parcurgă. „Spermatozoizii feminini”, înotând mai repede decât „spermatozoizii masculini”, vor intra în contact și vor neutraliza secrețiile acide puternice înaintea spermatozoizilor masculini”. Deoarece spermatozoizii feminini" sunt uciși în contact, șansele ca spermatozoizii masculini" să fertilizeze ovulul sunt crescute. Pentru a concepe un copil de sex feminin, bărbatul trebuie să aducă femeia prin multe orgasme înainte ca el să ejaculeze în timp ce pătrunde profund. Deoarece orgasmele determină producerea de secrеții alcaline neutralizante acide, șansele ca un „spermatozoid feminin” să fertilizeze ovulul sunt crescute. Deoarece penetrarea adâncă reduce distanța pe care spermatozoizii feminini trebuie să o parcurgă, șansele de a concepe o fată sunt crescute.

Un bărbat poate fi sterilizat prin consumul prea mare de alimente acide (acre), care pot ucide un număr mare de spermatozoizi. În mod similar. o femeie care mănâncă prea multă hrană acide va secreta atât de mult acid încât nu va putea rămâne însărcinată. Nivelurile ridicate de acid atât la bărbați, cât și la femei pot rezulta și din respirația superficială, care nu aduce suficient oxigen pentru a neutraliza în mod corespunzător aciditatea sângelui. Dusul cu o soluție alcalină poate ajuta la concepție, mai ales la concepția unei fete.

Părinții nu ar trebui să fie mai înclinați către un sex decât celălalt. Echilibrul trebuie căutat. și trebuie luate în considerare consecințele cosmice ale preferințelor sexuale. Orice dezechilibru Yin-Yang poate duce la calamități. În general, este de acord că un surplus de bărbați poate duce la o creștere a actelor violente, a tensiunilor de clasă. etc. De asemenea, este de acord că un surplus de femele poate duce la multe probleme.

Partea IV

Înțelepciuni Infinite

11 Suplimentele

Exercițiu Căprioarei avansat

O formă avansată a exercițiului pentru cerb este folosită în mod tradițional pentru meditație. În această practică a adevăratei alchimie, energia este transmutată sau ridicată de la un nivel inferior la unul mai rafinat. Energia corpului este crescută până când toate cele șapte glande funcționează la capacitatea lor maximă.

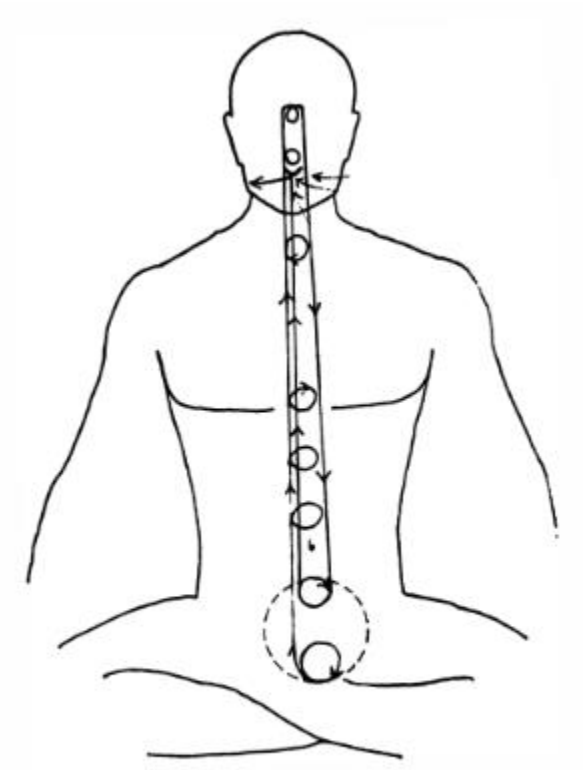


Figure 79. The Small Heavenly Cycle

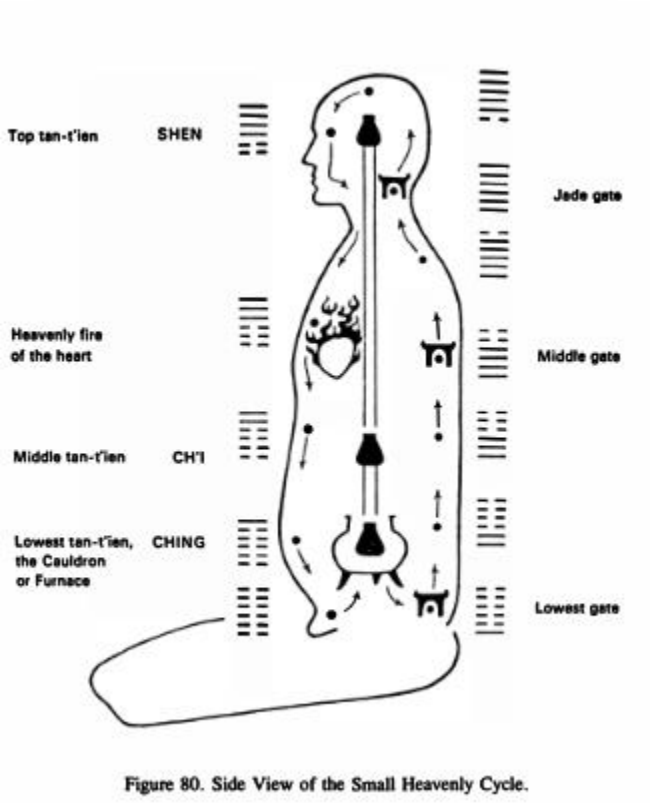


Figure 80. Side View of the Small Heavenly Cycle.

Acest lucru se realizează prin simțirea mișcării energiei prin cele șapte glande în succesiune, intrând mai întâi în glandele sexuale, unde efectuează o mișcare

circulară spiralată, apoi trecând în sus și prin cele șase glande rămase în mișcări similare asemănătoare unei roți. Rotațiile roților la fiecare glandă servesc la energizarea glandei în care apare, precum și la transformarea energiei într-un ordin superior pentru a fi primită de următoarea glandă. În acest mod, fiecare dintre glande servește ca transformator și generator pentru energia corpului. Acest Mic Ciclu Ceresc trezește ochiul spiritual al practicantului și îl ridică la nivelul Hsien sau al unei persoane înțelepte și nemuritoare, una care cunoaște secretele universului prin contactul continuu cu legile naturale care îl ghidează în viata de zi cu zi. Micul Ciclu Ceresc se face după cum urmează:

1 . Faceți exercițiul caprioarei obișnuit pentru a crește energia internă.
2. Inspiră foarte încet și profund, apoi ține-ți respirația.
3. Contractați anusul, înclinând ușor capul înainte. Simțiți cum energia se mișcă în sus din perineu prin coloana vertebrală, înfășurându-se în jurul fiecăreia dintre cele șapte glande pe măsură ce ajunge la ele. Când energia ajunge și înconjoară glanda pineală, țineți o clipă și apoi simțiți energia coborând în partea din față a corpului, până când ajunge la un punct la patru degete sub buric. Apoi expirați.
4. Din nou, inspirați foarte adânc și țineți. Repetați exercițiul de câte ori doriți.

NOTĂ: acest exercițiu trebuie făcut în timp ce ești singur într-un loc liniștit. Mintea și corpul trebuie să fie una.

Afaceri

Când oamenii vorbesc despre o aventură, se referă în general la o relație sexuală între două sau mai multe persoane. Moralitatea unor astfel de afaceri este o problemă de multe dezbateri. Dar dezbaterea nu duce nicăieri, deoarece atitudinile diferă în diferite culturi și religii, chiar și în rândul oamenilor care nu practică deloc religie. Nu scriu pentru a impune cititorului coduri morale nefondate. Nici nu sugerez ca cititorul să folosească tehnicile din această carte ca un mijloc de a seduce oamenii, de a crește numărul de relații sexuale sau orice altceva pe care cititorul ar dori să facă cu ceea ce este învățat aici. În schimb, sunt date fapte care decurg din cercetările despre obiceiurile sexuale și din practica sexologiei taoiste, iar cititorii au voie să facă propriile alegeri.

Totuși, trebuie să spun că din motive de sănătate este de dorit să te limitezi la un singur partener. Din nou, subliniez că aceasta este în cele din urmă responsabilitatea ta. Aici discutăm doar fapte.

Toată lumea poartă germeni – propriile tipuri de germeni – pe corp, în special în orificiile lor. Organele genitale în special, fiind întunecate, calde și umede, oferă

condițiile ideale pentru proliferarea germenilor. Când avem contact strâns cu o persoană, suntem expuși germenilor ei. Inițial suntem foarte sensibili la problemele cauzate de germenii lor. Dar treptat, cu expunerea prelungită la acea persoană, vom construi o imunitate împotriva acelor gene și nu ne vom deranja de ele. Dacă o persoană are contact strâns cu un număr mare de parteneri sexuali, va fi imposibil pentru acea persoană să tolereze atât de multe tipuri diferite de germeni. Deoarece organismul pur și simplu nu poate construi imunitatea atât de repede, va rezulta o mare suferință. Limitarea contactului sexual limitează infestarea cu germeni. Aceasta este o parte foarte importantă a principiului unu-la-unu al taoismului.
O legendă taoistă oferă o explicație pentru efectele relațiilor sexuale multiple și originile germenului de sifilis. Este vorba despre o femeie care a avut doi bărbați în același timp. Cei doi bărbați au ejaculat în doamnă, iar petrecerile lor s-au întâlnit în vaginul ei și s-au luptat cu înverșunare. Din această bătălie a avut loc un schimb de ''factori''. Acest schimb a produs un mutant, germenul de sifilis.

Astfel de schimburi de „factori” sunt adesea realizate în laboratoarele de astăzi. Transferurile de ADN sau gene sunt orchestrate de geneticieni, microbiologi, biologi moleculari etc. pentru studiul mutațiilor genelor, sintezei proteinelor, eredității și așa mai departe. Un lucru învățat din toate aceste cercetări este că genele sunt capabile să încorporeze genele altor gene în propria bibliotecă genetică. Această calitate aparent inofensivă dezmintă pericolele ascunse. Genele conferă germenilor imunitate față de antibiotice, capacitatea de a trăi în orice mediu, capacitatea de a se înmulți și capacitatea de a-și ucide gazdele. În plus, noi gene sunt create în mod constant; nu se știe niciodată când un alt monstru genetic va face ravagii omenirii. Deci, legenda antică poate avea o anumită validitate.

Mulți oameni susțin că sifilisul a început când oamenii au început sexul rău cu animalele. Faptul că sexul de grup ar putea fi cauza sifilisului are mai mult sens, totuși, deoarece nu există nicio îndoială că sexul rampant este foarte periculos. Toate bolile cu transmitere sexuală sunt cauzate de relații sexuale multiple. Odată suferite, unele dintre aceste boli devin o componentă a trupului gazdelor lor. Deși unii susțin că sunt vindecați oficial, germenii ascunși încă își amenință copiii. Din punct de vedere taoist, afacerile multiple sunt nesănătoase.

De dragul sănătății, oamenii ar trebui să aplice principiul unu-la-unu al taoismului, adică o relație sexuală pentru o perioadă de timp sau o viață. Dacă o femeie trebuie să mențină mai multe relații sexuale la un moment dat, ea ar trebui să aștepte cel puțin două zile după contactul sexual cu un bărbat înainte de a intra în contact cu altul (speranța de viață a spermei este de aproximativ două zile).

Baia

Chiar și într-o relație sexuală unu-la-unu, amenințarea de a fi infectată de diferiții germeni ai partenerului este încă foarte reală. Din acest motiv, ambii parteneri ar trebui să facă o baie sau un duș înainte de a întreprinde sex sau contact fizic strâns. Acest lucru nu va elimina toți germenii, dar va minimiza pe cât posibil amenințarea de infecție. Un alt avantaj al scălării este că diminuează nevoia de a cheltui cantități mari de energie pentru a preveni infecțiile.

Amintiți-vă, este absolut neobișnuit ca un individ să aibă propriile sale tipuri de germeni. De asemenea, este perfect normal ca o persoană să aibă diferiți germeni în diferite părți ale corpului său. Dacă doriți să fiți în siguranță, ar trebui să uscați diferite părți ale corpului cu prosoape diferite. Acest lucru va preveni răspândirea unui tip de germen, de la cap, de exemplu, la părțile inferioare ale corpului sau organele genitale.

Baia înainte de sex este deosebit de importantă dacă două persoane sunt împreună pentru prima dată. Pentru a fi plăcut și sănătos, partenerii pot face baie sau duș împreună. În acest fel, ambii parteneri vor ști că partenerii lor sunt complet curați.

La scăldat este mai mult decât ai putea crede. Taoismul sugerează cinci tipuri de băi:

1. BAIE DE AER. Pur și simplu scoțându-ți hainele și lăsând aerul să ajungă în întregul corp, îți supui corpul unui tip de scăldat. Băile de aer vor elimina o mare parte a mirosului corporal, permițând o mare parte din transpirație să se usuce.

2. BAIE DE SOARE. Baia de soare va oferi corpului tau o cantitate mare de energie, deoarece soarele este sursa principala de energie. Trebuie avut grijă să nu o faceți în exces, deoarece expunerea excesivă la soare poate provoca cancer de piele. Cel mai bun fel de baie de soare este baia indirectă de soare. Acest lucru îl puteți face întinzându-vă sub frunzele unui copac. Suficientă energie de la soare va trece prin frunzele și ramurile de deasupra capului pentru a oferi corpului dumneavoastră energia de care are nevoie, fără pericolul de a vă supraexpune corpul la razele soarelui. Un masaj ușor în acest timp face acest tratament și mai plăcut.

3. BAIE DE APĂ. Băile de apă au fost deja menționate. Poate fi și mai eficient dacă este luat într-un râu. Dacă nu este disponibil un râu, o cadă cu jacuzzi sau un tip de jet de apă va fi suficientă. Apa în mișcare are un efect foarte liniștitor și relaxant asupra organismului - dacă se dorește - și un efect foarte stimulant - dacă este rece.

O modalitate excelentă de a începe fiecare zi este să te relaxezi și să stimulezi corpul făcând mai întâi duș cu apă caldă și apoi duș cu apă rece.

4. BAIE DE FOC. Pune alcool sau un fel de lichior cu conținut ridicat de alcool într-un recipient mic rezistent la foc și aprinde-l. Folosind mâna, „apucă" rapid de flacără pentru a capta căldura. Apoi deschideți mâna pe piele pentru a lăsa căldura să scape în piele. Acest tratament termic este deosebit de bun pentru reumatism, artrită și alte afecțiuni, deoarece este furnizată o cantitate mare de energie pentru îmbunătățirea circulației și tonusului muscular. Este, de asemenea, o modalitate excelentă de a „scălda" organele genitale.

Baia de foc este o formă excelentă de vindecare, în special pentru lucruri precum entorsele gleznelor și mușchii strânși sau dureri. După zece sau douăzeci de minute de baie de foc, ar trebui să simți o mare ușurare de durere. De asemenea, ar trebui, desigur, să ai grijă că nu pui căldură decât în locul dureros. Nu se recomandă să te lași dus și să-ți arzi mâna sau să-ți turnezi accidental alcool arzând pe corp.

5. BAIE DE NISIP, MURDARIE sau NOROI. Acestea oferă modalități ușor abrazive de frecare, stimulare și curățare a corpului. Băile de murdărie și nămol furnizează organismului mineralele necesare. Băile de nisip stimulează circulația. Pentru a face aceste băi, pur și simplu luați pumni mici de nisip, murdărie sau noroi și frecați-l peste corp, având grijă să nu apăsați atât de tare încât să răniți pielea. Fiți deosebit de atenți când utilizați nisip. care nu trebuie să fie prea grosolan. Asigurați-vă că clătiți bine. Indiferent de tipul de baie folosit, nu trebuie să faceți niciodată sex imediat după baie. Ar trebui să existe o perioadă de relaxare de zece până la douăzeci de minute după baie. În general, după o baie, în special una care implică căldură, circulația și bătăile inimii sunt accelerate. Dacă faci sex imediat după aceea, în organism se poate crea un dezechilibru, în special o problemă cardiovasculară.

Miros corporal

Puterea mirosului corporal variază în funcție de substanțele conținute în transpirație. Dieta determină ce substanțe sunt prezente în transpirație. De exemplu, cei care mănâncă carne sau alimente condimentate cu chili au mirosuri puternice ale corpului. Dar atunci când acești oameni își schimbă dieta în diete vegetariene, fără condimente sau pe bază de plante, mirosul corporal dispare imediat. Acest lucru este posibil deoarece legumele și ierburile elimină organismul de toxine și conferă parfumului lor curat celui care mănâncă. Din moment ce unele animale sunt mai murdare decât ființele umane, mancand carnea lor vor transfera multe dintre toxinele

lor în corpul mâncătorului. Toxinele acumulate sunt procesate în organism și se produc mirosuri urât mirositoare.

Multe manuale moderne de sex, care încurajează autoacceptarea sexuală, afirmă că mirosul corporal este natural – chiar dezirabil. Acest lucru este valabil pentru persoanele care sunt condiționate să fie trezite de mirosul corporal și care cred că atracția sexuală este mărită cu mirosuri corporale mai puternice. Mirosul corporal poate fi trezitor, dar se ridică din proliferarea germenilor pe pielea nespălată. La reflecție, nu există nimic inerent sexy în germeni, murdărie, pori înfundați sau secreții corporale învechite.

Scăldatul va elimina mirosul corporal, precum și germenii care îl provoacă.

Celibat

Un studiu recent realizat de cercetători medicali asupra morții a 1.100 de preoți catolici a arătat că acești preoți au avut o incidență semnificativ mai mare a cancerului de prostată decât populația medie de bărbați. Această condiție unică este legată cauzal de practicarea celibatului, conform învățăturilor taoiste. Deoarece neutilizarea oricărei părți a corpului atrofiază acea parte a corpului și orice atrofie duce la boală, rezultatul inevitabil al celibatului va fi atrofia glandelor sexuale - și anume a glandei prostatei - și cancerul de prostată. Neglijarea, o altă formă de neutilizare, poate duce, de asemenea, la cancer de prostată. În extrema opusă, masturbarea excesivă, indusă de celibat, provoacă și cancer. Aceste probleme nu se limitează la bărbați, deoarece și femeile celibe suferă de probleme cu organele feminine.

Din punct de vedere taoist, practicarea celibatului este cel mai dăunător lucru pe care îl poți face corpului tău. A refuza atenția sau dreptul de a funcționa oricărei părți a corpului tău este o prostie, la fel de prostească ca și a respinge utilizarea ochilor și urechilor. A nu folosi nicio porțiune a corpului în scopul său normal va crea un dezechilibru care poate afecta orice altă parte a corpului, deoarece toate funcțiile corpului sunt interconectate.

Toate cele șapte glande se echilibrează reciproc. Dacă unul este epuizat din cauza utilizării insuficiente sau excesive, toate celelalte vor fi epuizate. Pentru că glanda pineala este considerată a fi în vârf, susținută de toate celelalte, este prima care dă semne de probleme. Epuizarea glandei pineale are ca rezultat o pierdere a puterilor psihice și a spiritualității, deoarece este legătura cu Divinitatea. Acele religii care încurajează celibatul o fac din conștientizarea faptului că sexul excesiv poate epuiza glanda pineală și apoi bloca comunicarea cu Dumnezeu. Ceea ce este trecut cu vederea de aceste religii este faptul că celibatul poate provoca atrofia glandelor sexuale și pineale. Cancerul de prostată la bărbat și cancerul sau atrofia uterului și ovarelor la femeie nu pot fi obiective religioase adecvate.

Când Dumnezeu l-a creat pe Adam, El a spus că nu este corect ca omul să trăiască singur; așa că El a creat-o pe Eva. Adam a spus că ea era „osul oaselor mele și carnea cărnii mele". În Geneza, se mai spune că ··omul se va lipi de soția sa și vor fi un singur trup". Deci, bărbatul și femeia ar trebui nu trăiesc singuri, adică nu ar trebui să trăiască unul fără celălalt sau fără sex. Nicio religie nu poate interpreta aceste cuvinte ca reclame pentru celibat.

Sexul este normal și natural. Chiar și erecțiile spontane sunt normale și sănătoase. Este tipic pentru bărbații sănătoși, chiar și cei celibați, să aibă erecții în jurul miezului nopții și la ora cinci dimineața fiecărei zile. Aceste vremuri, determinate de „ceasurile noastre interioare", sunt momentele în care glandele sexuale sunt cel mai mult energizate. „Ceasurile noastre interioare" sunt setate la ceasul standard al naturii, a cărui funcționare este observată constant în natură (de exemplu, florile au creșteri ale producției de polen în anumite momente ale zilei).

În concluzie, a fi împotriva sexului înseamnă a fi împotriva vieții. Cei care își doresc viață, care vor să trăiască, nu ar trebui să fie împotriva sexului. Celibatul este anormal și anti-viață. Sexul este împotriva vieții numai atunci când există epuizare sau pierdere de energie prin ejaculare sau menstruație. În timp ce ejacularea și menstruația sunt normale pentru majoritatea oamenilor, ele nu sunt normale pentru persoana care dorește să-și salveze și să-și sporească energia sau pentru persoana care dorește nemurirea, scopul taoismului.

Dacă o persoană continuă să trăiască o viață complet izolată, indiferent de negativitățile celibului, ar trebui să se folosească Exercițiul Cerbului, deoarece Exercițiul Cerbului ridică starea de a fi. Odată spiritualizată, persoana nu va avea nevoie de sex pentru a genera niveluri ridicate de energie. Niveluri ridicate de energie pot fi generate doar prin utilizarea căpriorului, eliberând astfel persoana care insistă asupra celibului de angajamentul sexual.

Comentarii despre metodele de control al nașterii

Principiul taoist este sigur, blând, convenabil, eficient și, cel mai important, natural. Toate metodele existente de control al nașterii, adică substanțele chimice, obiectele străine, intervențiile chirurgicale etc., previn cu forță nașterea. Fiind nenaturale, adică nu apar în interiorul corpului însuși, ele pot afecta organismul deoarece trebuie să perturbe funcțiile naturale ale corpului și să creeze dezechilibre pentru a preveni nașterea. Efectele secundare produse sunt adesea grave și insuportabile. De exemplu, I. U. D., un dispozitiv de control al nașterilor care este implantat chirurgical în uter, provoacă iritații, infecții și leziuni uterine permanente, care pot duce la cancer. Se bazează pe principiul străvechi de paralizare a receptivității uterine la implantarea ovulelor pentru a preveni sarcina. Odată ce dispozitivul este

implantat, uterul va tremura neîncetat în eforturile de a respinge dispozitivul. Se crede că aceste tremurături împiedică implantarea oului în uter. De fapt, această metodă poate să nu împiedice sarcina dacă oul este deosebit de puternic. Apoi, femeia va trebui să treacă prin proceduri chirurgicale pentru a îndepărta fie fătul, fie dispozitivul (în circumstanțe nonnale). În circumstanțe speciale, întregul uter poate fi îndepărtat. Prin urmare, din punctul de vedere taoist, prevenirea forțată a sarcinii este neînțeleaptă, inutilă, ineficientă, costisitoare și periculoasă.

Determinarea problemelor de prostată

Există o serie de metode pentru a găsi probleme ale prostatei. Dacă oricare dintre următoarele afecțiuni indică o problemă, masajul prostatei ar trebui utilizat în mod regulat, împreună cu o cremă de vindecare, etapa de contracție anale a Exercițiului Cerbului și utilizarea anumitor formule din plante.

1. Durere sau durere de-a lungul meridianului renal. Ciupiți picioarele de-a lungul interiorului coapsei. (Vezi Figura 83.) Meridianul rinichilor, care este conectat cu glandele sexuale, trece de-a lungul coapsei în această zonă. Orice durere sau durere aici indică un blocaj energetic în glandele sexuale, deoarece fluxul de energie pe meridianul rinichilor este împiedicat chiar înainte de a traversa glandele sexuale.

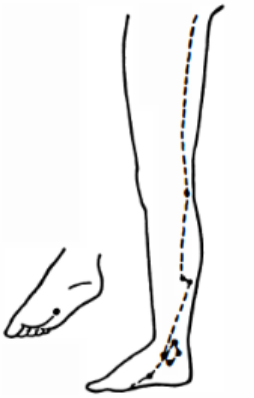


Figure 83. Kidney Meridian

2. Urinări frecvente. Aceasta este uneori o slăbiciune sau o problemă a vezicii urinare, dar în general este cauzată de o prostată mărită.
3. Urinare dificilă.
4. Durere în zona perineală în timpul erecției.
5. Ejaculare însoțită de durere.
6. Ejacularea sângelui.
7. Prostata se simte ca o piatră tare când este atinsă.
8. Prostata se simte umflată și prea moale. Ar trebui să fie de mărimea unui ou și flexibil, dar nu prea moale.

9. Ejaculare slabă. La un adult sănătos, materialul seminal trebuie proiectat la cel puțin trei picioare.
10. Materialul seminal, în loc să tasneasca, se scurge.
11. Atenuarea senzației de plăcere în timpul ejaculării.
12. Ejaculare precoce.
13. Impotenta.
14. Nicio ejaculare (cauzată de o prostată prea slăbită.)
15. Picături de urină ies la câteva minute după terminarea urinării.

Dieta

Anumite alimente pot fi adăugate în dietă pentru a întări organele sexuale. Semințele de lotus furnizează nutrienți speciali care beneficiază organele sexuale atât ale bărbaților, cât și ale femeilor. Sunt deosebit de benefice pentru glanda prostatică. Combinate cu masajul prostatei, acestea vor preveni problemele de prostată. Scoarța arborelui de magnolie ajută la regenerarea celulelor uterului, precum și a stomacului. Semințele de dovleac conțin zinc, care este un mineral benefic pentru glanda prostatică. De altfel, secretiile vaginale produse dupa orgasm contin zinc. Barbatul poate beneficia de aceste secretii vaginale miscandu-si foarte usor penisul erect inainte si inapoi in mijlocul vaginului. Secrețiile din pereții vaginali vor intra prin pielea extrem de subțire a penisului și vor fi absorbite în corpul său.

Mulți mă întreabă despre oportunitatea de a înghiți material seminal. Din punct de vedere al nutriției, materialul seminal este foarte sănătos deoarece conține concentrații mari de nutrienți. Multe femei îmi plâng că, indiferent cât de puțină mâncare ar mânca, tot se îngrașă sau nu reușesc să piardă în greutate pe care doresc să o piardă. După ce am vorbit mai departe cu ei, de multe ori constat că duc o viață sexuală activă și că partenerii lor ejaculează frecvent. Când le subliniez că absorb indirect multă nutriție și calorii prin vagin în loc de gură, ei sunt surprinși. Când partenerii lor încep să exerseze apăsarea punctului de milioane de dolari pentru a preveni ejacularea, femeile au slăbit în cele din urmă. Atunci ei mă cred. De asemenea, materialul seminal, fiind prea bogat, poate provoca diaree. Pentru a preveni acest lucru, vechii au băut materialul seminal atunci când era amestecat în vin. (Alcoolul poate ucide agenții care cauzează boala.) De asemenea, trebuie să vă amintiți că, deși spermă și secrețiile vaginale conțin mulți nutrienți, ele sunt și purtătoare de boală. Așadar, individul este cel mai bun judecător dacă ar trebui să fie luată sau nu o șansă.

Crustaceea este o sursă deosebit de bună de nutrienți pentru organele sexuale. Hormonii secretați de crustacee pot activa și stimula propriile noastre sisteme hormonale. Dar, pot apărea probleme dacă sunteți alergic la unele sau la toate

crustaceele. Persoanele care apar erupții cutanate sau care suferă de alte simptome după ce au consumat crustacee ar trebui să le evite.

Castraveții sunt buni pentru organele sexuale. De asemenea, servesc la curățarea organismului. Nu mâncați semințele, deoarece acestea pot provoca diaree.

Ginseng este un excelent stimulent pentru organele sexuale. Din pacate, atunci cand este luat singur, provoaca multe reactii adverse: infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale, etc. Trebuie combinat cu ierburi care sa-l completeze si sa previna efectele adverse daunatoare.

Mielul are un efect stimulant: generează „foc" în organism. Persoanele ale căror diete sunt compuse în principal din miel sunt irascibile și excitabile. Ei pot avea, de asemenea, dorințe sexuale excesiv de puternice.

Medicamente

Toate medicamentele sunt substanțe chimice care produc reacții chimice în organism. Nu au valoare nutritivă, spre deosebire de formulele pe bază de plante, care au o mare valoare nutritivă, precum și efecte medicinale. Medicamentele nu ajută și nici nu fortifică organele; pur și simplu stimulează organele. De asemenea, produc efecte secundare, spre deosebire de plante medicinale. Deși medicamentele aduc o ușurare imediată a oricărui disconfort (efectele medicamentelor pot fi observate în câteva minute sau secunde, spre deosebire de efectele vindecătoare ale plantelor medicinale, care pot să nu fie observate decât la câteva zile după ingerare), ele fac adesea acest lucru la un mare cost pentru organism. Drogurile trebuie să acționeze cu forță excesivă pentru a duce corpul înapoi la sănătate. Această presiune nejustificată asupra corpului va distruge în cele din urmă funcțiile corpului - în special pe cele ale organelor sexuale. Din aceste motive, utilizarea pe termen lung a medicamentelor le anulează eficacitatea. Medicamentele, atunci când sunt utilizate cu precauție și moderat pe termen scurt, pot fi de ajutor. De exemplu, dozele moderate de alcool relaxează mușchii, în timp ce dozele mai mari provoacă epuizare și alcoolism. Fumatul regulat de marijuana - adică două sau mai multejoint-uri pe zi - poate distruge 0% din ficat într-o lună. Marijuana, sau orice altceva care produce fum, slăbește celulele ficatului. Ficatul filtrează cu dificultate particulele toxice de fum din sânge și se otrăvește în acest proces. Ficatul nu se poate recupera complet după o astfel de afectare decât dacă i se acordă ajutor prin utilizarea unei plante din arborele bupleurum.

Ejaculare

Fără îndoială, ejacularea este o sursă de mare plăcere pentru bărbați. Dar, din moment ce taoismul descurajează ejacularea inutilă pentru a preveni epuizarea energiei, cei care practică sexologia taoistă cu fidelitate - fără a ejacula o dată - ar putea fi nevoiți mai întâi să se adapteze la diferite senzații. Pentru cei care preferă să experimenteze plăcerea familiară a ejaculării, taoismul oferă o altă tehnică pentru a păstra fiecare pic de plăcere și energie. Tehnica se numește Tehnica Extractivă.

Această tehnică poate fi descrisă ca extragerea celei mai vitale părți, sau esență, a materialului seminal pentru injectare în organism. Orice a rămas după extracție, reziduul, este aproape complet inutil. Asta ejaculează bărbatul pentru a experimenta plăcerile ejaculării. Extracția se realizează în felul următor. După ce un bărbat folosește Holdbacks de multe ori pentru a stoca mai mult decât suficienți nutrienți, hormoni și energie – „esența" spermei – în corpul său în timpul actului sexual, el poate decide să ejaculeze. În acest moment, el ejaculează și doar reziduul pleacă. Barbatul poate ejacula fara teama de a pierde oricare dintre componentele vitale ale spermei. Cât de des poate fi folosită Tehnica Extractivă este determinată de bărbat: dacă poate folosi tehnica fără să se simtă epuizat sau slăbit, o poate folosi de câte ori dorește.

Energie

Energia corporală este împărțită în energie Yin și energie Yang. Energia Yin este de natură negativă, calmă și sedativă. Energia Yang este pozitivă, stimulativă și tonifică. Aceste energii sunt legate de impulsurile nervoase simpatice și parasimpatice și de generarea de ioni. Când sistemul nervos simpatic este activat, energia Yang crește. Odată cu creșterea acesteia, crește tensiunea arterială, bătăile inimii, respirația, dorința sexuală etc. Între timp, organismul generează și ioni pozitivi. Din cauza creșterii nivelului ionilor pozitivi, oamenii suferă de dureri de cap, hipertensiune, stres, tensiune și așa mai departe. În schimb, atunci când energia Yin crește, se generează ion negativ. Împreună, acestea stimulează sistemul nervos parasimpatic, rezultând scăderea tensiunii arteriale, bătăile inimii și respirația încetinite, scăderea dorinței sexuale și așa mai departe. Energia Yin excesivă are ca rezultat somnolență, depresie, tristețe, slăbiciune etc.

Prin urmare, corpul uman este un generator de ioni care generează atât ioni pozitivi, cât și negativi. Dar trebuie să genereze acești ioni într-o manieră echilibrată, altfel viața de zi cu zi va fi incomodă.

Cum se ajustează sau se echilibrează energiile Yin și Yang?

Taoiștii au descoperit secretul generării și ajustării energiei Yin și Yang. Are legătură cu respirația. Inhalarea grea sau prelungita genereaza energie Yang, expirarea grea sau indelungata genereaza energie Yin, iar retinerea respiratiei echilibreaza ambele energii.

Când aceste principii sunt aplicate actului sexual, se produc anumite efecte: inhalările mai grele și mai lungi stimulează dorința sau încurajează orgasmul, în timp ce expirațiile mai grele și mai lungi scad dorința sau întârzie orgasmul.

Aceste tehnici de respirație au fost folosite de un celebru maestru taoist, Chang San-Feng, părintele fondator al Tai-Chi Chuan. Cultivarea lui în înălțime munții era indicat în fiecare dimineață prin hohote de inspirații și expirații. Fiecare sătean pe o rază de trei mile a fost capabil să simtă vibrațiile respirației sale.

Fantezii

Mulți oameni fac dragoste cu o persoană, dar fantezează că sunt cu alta. Acest lucru nu numai că este periculos pentru sănătatea fantasistului, dar este și periculos pentru relația fantasistului. Deoarece fantasistul, mintea și corpul, nu este complet prezent atunci când face dragoste, el sau ea va dezvolta personalități duble sau alte tulburări mentale. Fantasizarea îl privează și pe partener de atenția și energia pe care le merită. De-a lungul unei perioade de timp, fanteziile vor crea o distanță între tine și persoana cu care ești, iar orice iubire există între voi doi se va diminua. Durerea care este cauzată este complet inutilă. Deci, dacă preferi să faci dragoste cu altcineva, de ce să fii cu persoana cu care ești?

În general, oamenii fantezează să se stimuleze, să prelungească erecția sau să amâne orgasmul. Tehnicile prezentate în această carte vor servi acestor scopuri mai bine decât orice fantezie. De asemenea, o mare parte de vinovăție sau pasiune falsă va fi eliminată.

Fertilitate

Rapoartele științei medicale arată că, în ultimii treizeci de ani, numărul mediu de spermatozoizi a scăzut dramatic. Știința medicală atribuie un număr scăzut de spermatozoizi temperaturilor ridicate create de pantalonii strâmți, starea constantă și conducerea pe distanțe lungi. Descoperirile științifice susțin învățătura taoistă de a menține testiculele în medii confortabile. Învățăturile avertizează împotriva expunerii testiculelor la temperaturi calde sau reci, deoarece ambele extreme de temperatură scad calitatea și cantitatea spermatozoizilor. În ultima vreme. Cercetătorii chinezi au demonstrat că uleiul de bumbac cauzează infertilitate. Din păcate, multe alimente

procesate și de restaurant sunt în prezent făcute cu ulei de semințe de bumbac. Grăsimile saturate cauzează, de asemenea, infertilitate. La femei, infecțiile cu drojdie, bacili etc. provoacă infertilitate prin distrugerea trompelor uterine, a uterului etc. În sfârșit. studii științifice recente arată că Coca Cola poate ucide sperma.
Pentru a asigura fertilitatea, atât bărbații, cât și femeile ar trebui să ia aceste măsuri de precauție. Ambele sexe nu trebuie să poarte haine care blochează circulația: sutiene, blugi, chiloți strâmți etc. Femeile ar trebui să facă dușuri și să folosească des creme curative pe bază de plante. Ambele sexe ar trebui să folosească Exercițiul Cerbului pentru a îmbunătăți fertilitatea.

Cele Cinci Abilitati

Abilitățile noastre mentale rezidă în organele corpului nostru. Dacă un anumit organ funcționează sub normal, facultățile mentale aferente acestuia vor fi afectate negativ.

Conform punctului de vedere taoist, procesul de gândire este împărțit în trei etape și diferite organe sunt asociate cu fiecare etapă.

Prima etapă este materializarea gândirii, o etapă asociată cu ficatul. Gândirea creativă, sau producția de idei creative, este susținută de un ficat sănătos. Dacă ficatul funcționează sub normal, gândirea este confuză. Consumul excesiv de droguri sau alcool dăunează ușor ficatului; astfel, gândirea confuză, neclară a alcoolicului. Fără o gândire clară, creativă, nimic productiv nu poate urma. Indiferent ce fel de decizie ia o persoană în cele din urmă sau ce acțiuni ar putea întreprinde, dacă se bazează pe idei greșite sau incomplete, ele nu au validitate sau eficacitate reală.

A doua etapă a procesului de gândire este luarea în considerare. De exemplu, dacă ideea noastră inițială este construirea unei case, atunci a doua etapă a procesului de gândire trebuie să fie luarea în considerare a ideii. Luați în considerare stabilirea unde va fi amplasată casa, cât de mult teren va fi necesar, ce materiale de construcție vor fi necesare, cât timp și bani vor fi necesari și așa mai departe. Toate acestea sunt considerații despre ideea noastră inițială. Capacitatea de a lua în minte toate aspectele unei idei inițiale și de a compila toate datele într-o secvență logică permite omenirii să ridice orașe, imperii, chiar și monumente ale învățării.

Logica și raționamentul sunt ambele esențiale de luat în considerare. Logica și raționamentul, procesele care au loc între formularea unei idei și decizia de a acționa, rezidă în splină-pancreas. Dacă există o slăbiciune în această unitate de organ, puterea logicii va fi afectată.

Splina și pancreasul persoanelor diabetice și hipoglicemice nu sunt sănătoase. Mulți dintre acești indivizi nu sunt capabili să acorde o atenție deplină unui gând și sunt incapabili să ia decizii - a treia etapă a procesului de gândire. De exemplu, unei

cunoștințe care este diabetică îi place să conceapă multe planuri de acțiune și să ofere multe motive pentru aceste planuri, dar el este pentru totdeauna prins în faza de analiză. Nimic nu se realizează vreodată pentru că el nu este capabil să se stabilească asupra unui plan specific de acțiune.

A treia etapă a procesului de gândire este legată de rinichi, casa curajului, puterii voinței și hotărârii. Puterea acestor calități fluctuează în funcție de starea rinichilor. Dacă o persoană are rinichi slabi, are putere de voință mică sau deloc și nu va putea lua decizii. De asemenea, va fi atât de frică încât nu va putea lua nicio decizie. Chiar dacă ideile și considerentele originale sunt excelente, nimic nu se va întâmpla dacă nu există acțiune. De aceea se spune că hotărârea este puterea voinței.

Emoțiile noastre - dragoste, gelozie, noțiuni romantice etc. - locuiesc în plămâni. Persoanele cu plămâni slabi sunt prea emoționale. O examinare a operelor scriitorilor sau compozitorilor care au avut tuberculoză va ajuta la clarificarea acestui punct.

Spiritul și intuiția noastră locuiesc în inima noastră. Aceste Cinci Abilitati constituie Mintea. Creierul este altceva; este biblioteca corpului și centrul de calcul. Spre deosebire de Minte, creierul este independent de orice organ intern; prin urmare, nu face nimic din gândire. În schimb, este o bibliotecă a amintirilor noastre. Și aranjează și stochează informații precum un computer și prezintă informațiile atunci când sunt solicitate.

Nu există departament de psihiatrie în taoism. Dacă o persoană are o problemă a minții, organul aferent este tratat cu acupunctură și ierburi. Plantele medicinale sunt mai eficiente deoarece conțin energie, nutriție și proprietăți de vindecare. Acupunctura se ocupă doar de energie.

Cele cinci virtuți ale penisului

Conform învățăturilor taoiste, penisul posedă cinci virtuți. De asemenea, îl simbolizează pe Dumnezeu pentru că este complet yang și complet dăruitor. Cele cinci virtuți sunt următoarele:

1. BUNATATE. Ca unealtă de slujire a femeii, continuă să dăruiască și să mormăie.
2. DREPTATEA. Nu este egoist. Își îndeplinește datoria, dar este gol pe dinăuntru, fără nimic propriu.
3. POLITETEA. Este politicos. Avansează sau se retrage la momentul potrivit. Este tare sau moale la momentul potrivit. Și nu are formă nici pătrată, nici ascuțită. Nu va răni și nici nu va arăta o lipsă de disciplină.
4. ÎNȚELEPCIUNEA. Știe cum să găsească o modalitate de a mulțumi o femeie și va face tot ce îi stă în putere pentru a o satisface.

5. ONESTITATE. Va continua să muncească până când își va îndeplini datoria. Dacă nu își poate îndeplini datoria, renunță complet. Este complet sincer.

Mulți oameni, vrăjiți de măreția sa, se închină penisului. De exemplu, un festival de penis are loc anual într-o parte a Japoniei. Tinerii poartă fali mari de lemn într-o paradă, iar femeile tinere doresc aceste sculpturi, în speranța că fertilitatea va fi acordată. Într-o parte a Chinei, a fost construit un Templu al penisului pentru închinarea penisului. Mulți tineri au venit la acest templu pentru a face jurăminte de dragoste.

Cele cinci condiții ale rectului

Unii oameni își folosesc rectul pentru actul sexual; rectul a devenit o parte importantă a organelor sexuale. Deci, înainte de a putea fi folosit rectul, acesta ar trebui să îndeplinească cinci condiții.

1. Trebuie să fie inodor. Trebuie curatat foarte bine pentru a elimina mirosul.
2. Trebuie să fie strâns.
3. Trebuie să fie curat. Nu trebuie găsite materii fecale libere. (Persoanele care au diaree vor avea dificultăți în îndeplinirea acestei afecțiuni.)
4. Trebuie să fie cald. Practicarea exercițiului căpriorului va crește circulația în zona rectală. Circulația crescută duce la căldură.
5. Trebuie să fie flexibil. Apoi poate fi lat, îngust, scurt sau lung.

Dacă lipsește o conditie, vor rezulta infecții, durere etc. Aceste cinci condiții sunt îndeplinite cu ușurință dacă sunt folosite Exercițiul pentru căprioare, clisme și creme pe bază de plante de înaltă calitate. În medicina populară, o bucată de carne de vită slabă este introdusă în rect pentru a-l antrena, curăța și vindeca tăieturile.

Preludiu

Preludiul este o parte importantă și necesară a satisfacerii unei femei. În timpul preludiului, cei care își asumă rolul activ oferă plăcere, în timp ce cei care își asumă rolul pasiv primesc plăcere.

Prima jumătate a preludiului începe la ochi, urmează calea meridianului stomacului și se termină la nivelul inghinului. Bărbatul o ține pe femeie cu mâna stângă și, folosind patru degete ale mâinii drepte, freacă și apasă orificiul vaginal și clitorisul cu mici mișcări circulare. În același timp, sărută ușor, linge și respiră pe și în jurul ochiului femeii timp de câteva minute. El continuă aceste acțiuni în timp ce trece de la ochi la obraz, de la obraz la gură, de la gură la ureche, de la ureche la gât, de la gât la omoplat

și așa mai departe. Când ajunge la sân, ar trebui să sărute blând mamelonul și să lingă sânul într-o mișcare circulară. Apoi se deplasează de la sân la abdomen și de la abdomen la zona inghinală. După ce a terminat o parte, ar trebui să lucreze pe meridianul stomacului de pe cealaltă parte a corpului.

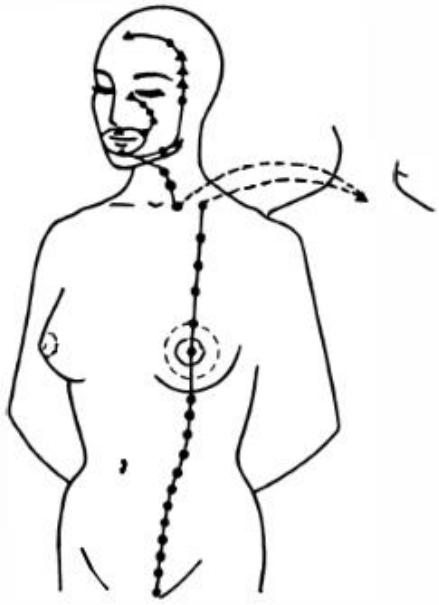


Figure 84. Stomach Meridian

Figure 85. Kidney Meridian.

Figure 86. Foreplay.

A doua jumătate a preludiului începe la picior, urmează traseul meridianului renal și se termină la organele genitale. Pe măsură ce bărbatul sărută, linge și respiră pe punctele meridiane, el masează și acele puncte cu o mână. Mâna lui liberă îi manipulează organele genitale.

Fiecare jumătate de preludiu poate dura de la 10 la 20 de minute. Dacă preludiul este bine făcut, femeia poate fi adusă la al patrulea nivel de orgasm. Apoi, dacă actul sexual începe în acest moment, o femeie este ușor adusă la al nouălea și complet nivel de orgasm.

O femeie poate folosi aceste tehnici și asupra unui bărbat.

Probleme cu inima

Un bărbat care a fost diagnosticat ca având un fel de boală cardiacă îi este interzis să folosească o poziție sexuală cu fața în jos, deoarece aceasta va crește presiunea asupra inimii și plămânilor și va agrava starea. De asemenea, ar trebui să evite să facă dragoste în timp ce stă întins pe partea stângă din aceleași motive. Aceste reguli se aplică și femeilor.

Hernie hiatala

Hernia hiatală poate fi cauzată de utilizarea frecventă a poziției misionare, care exercită presiune asupra stomacului și determină răspândirea stomacului în piept. Când stomacul apasă pe plămâni, plămânii sunt răniți. Când stomacul apasă pe inimă, pot apărea boli de inimă. Două grupuri de oameni suferă cel mai mult de hernie hiatală: persoanele cu stomacul mare și femeile. Cu 30% mai multe femei suferă de hernie hiatală decât bărbații. Acest lucru se datorează faptului că femeile sunt supuse unei presiuni mari atunci când se poziționează sub bărbat în timpul actului sexual. Bărbații, liberi să se miște, sunt supuși la o presiune mult mai mică. În timpul relațiilor amoroase, când cuplul simte disconfort în zona diafragmei, ar trebui să aleagă imediat o altă poziție, aceasta fiind oricare dintre Pozițiile de Vindecare prezentate în această carte. De asemenea, sexul imediat după masă poate provoca hernie hiatală, deci este interzis. Când se ține cont de aceste câteva fapte, hernia hiatală poate fi prevenită

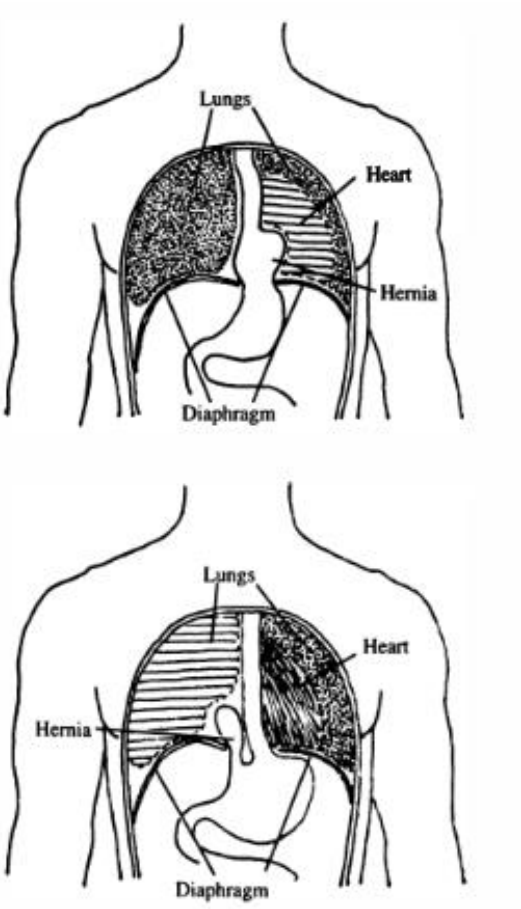


Figure 87. Hiatal Hernias Obstructing the Heart and Lungs.

Homosexualitate

În ceea ce privește hormonii, nu există bărbat sau femeie pură, deoarece hormonii masculini și feminini (Yin și Yang) apar atât la bărbați, cât și la femei. Deoarece niciun bărbat nu este complet bărbat și nicio femeie nu este complet feminină, ambele sexe au dorința de a manifesta atât trăsături și roluri masculine, cât și feminine. Prin urmare, taoismul nici nu condamnă și nici nu discriminează homosexualitatea sau heterosexualitatea.

În ceea ce privește reflexologia, homosexualitatea produce rezultate diferite. După cum am explicat deja, zonele de reflexoterapie ale penisului și vaginului se completează reciproc, astfel încât organele înrudite de ambele sexe pot fi energizate.

Bărbații homosexuali vor putea recrea acest efect într-o oarecare măsură. Dar femeile homosexuale nu vor putea recrea deloc acest efect.

La femei, zonele de reflexoterapie sunt situate în interiorul vaginului. Stimularea zonei clitoridei va duce la suprastimularea rinichilor și, probabil, la ficat. Inima, plămânii și splina-pancreas nu vor fi afectate și se va crea un dezechilibru în interiorul corpului

femeii. Când rinichii sunt suprastimulați, ei vor fi slăbiți și o cantitate mare de apă va fi reținută în interiorul corpului. Retenția de apă, evidentă în special la nivelul coapselor și feselor, este o problemă comună în rândul lesbienelor.

Pentru a asigura o stimulare adecvată, este nevoie de bărbați. Un vibrator nu este un înlocuitor adecvat pentru că nu are viață, nu are energie. Un penis viu este o „baghetă de viață" care va energiza corpul unei femei prin stimularea zonelor de reflexoterapie din vagin. Deși degetele emit energie, ele sunt prea scurte și prea înguste pentru a ajunge corect în toate zonele vaginului.

Un bărbat, pe de altă parte, își poate stimula cu ușurință întregul penis, deoarece zonele sunt expuse. Dacă un bărbat se angajează în penetrare anală, toate zonele de reflexoterapie sunt stimulate atunci când este masat întregul penis. Dacă un bărbat este pătruns, i se vor masa prostată și rectul. (Rectul este, de asemenea, un rezervor de terminații nervoase.) Rectul produce, de asemenea, o secreție care are capacitatea de a ucide germenii. Deoarece această secreție poate ucide sau descuraja virusul herpes, bărbații homosexuali care joacă roluri „agresive" în actul sexual par a contracta mai puține cazuri de herpes. Dar partenerii „pasivi" ar putea contracta herpes dacă sunt întotdeauna pasivi. Din motive de sănătate, bărbații homosexuali ar trebui să fie atât agresivi, cât și pasivi.

În ceea ce privește echilibrul Yin și Yang, homosexualitatea creează un dezechilibru care ar putea duce la multe boli. Femeile (mai ales Yin) primesc. Frecvența energiei lor este mai mică de jumătate din cea a bărbaților. Bărbații (mai ales Yang) dăruiesc. Energia lor se scurge în corpurile femeilor. Când bărbații fac dragoste cu femei, acestea vor putea să-și neutralizeze și să-și satisfacă dorințele (interesul lor pentru sex scade după sex). În celălalt caz, când doi bărbați sunt împreună, energiile lor se încarcă reciproc și construiesc dorința sexuală. Când dorința sexuală este mărită, se caută mai multe întâlniri sexuale. Mai multe întâlniri sexuale au ca rezultat mai multe întâlniri sexuale. Rezultatul final va fi distrugerea sistemului imunitar, care expune bărbații gay la o serie de boli, inclusiv SIDA. Sistemul lor imunitar se defectează pentru că experimentează prea multe orgasme obișnuite. Orgasmele obișnuite epuizează sistemul imunitar.

NOTĂ: Toate tehnicile și regulile descrise în această carte sunt aplicabile relațiilor homosexuale.

Hormonii

Hormonii masculini și feminini din corpul nostru ar trebui să fie echilibrați. Hormonii masculini sunt în mare parte responsabili pentru părul corpului, în special pe față și pe piept. Hormonii feminini sunt responsabili pentru părul capului. Atunci când

hormonii masculini depășesc hormonii feminini, apar anumite schimbări la bărbați și femei. La bărbați, acest lucru poate fi demonstrat prin chelie. La femei, acest lucru poate fi demonstrat de păr excesiv pe față sau pe corp. Modificările pot apărea și atunci când hormonii feminini depășesc hormonii masculini. La bărbați și femei, acestea sunt demonstrate de cantități mari de păr pe cap și alte caracteristici feminine.

La bărbați, chelie poate fi prevenită prin prevenirea ejaculării prin utilizarea Holdbacks. Deoarece multe ejaculare scad cantitatea de spermatozoizi din testicule, testiculele trebuie sa lucreze din greu pentru a produce spermatozoizi noi. Această producție crește nivelul de hormoni masculini din organism. și se creează un dezechilibru. Acest dezechilibru se manifestă prin chelie. Așadar, chelie poate fi prevenită dacă nivelul de honnone la bărbați este împiedicat să crească din cauza ejaculărilor.

Inteligența

Energia generată în organele sexuale susține și întărește multe glande, două dintre ele fiind glanda pituitară și glanda pineală. Dacă glanda pituitară este bine dezvoltată, proprietarul ei va fi inteligent, priceput și înțelept. Deoarece glanda pineală este centrul spiritual, o glanda pineală bine dezvoltată indică o dezvoltare spirituală avansată. Când o astfel de inteligență este ghidată de spiritualitate, pot fi realizate lucruri incredibile. Sexologia taoistă poate ajuta la dezvoltarea acestor glande.

Afterplay masculin

În timpul ejaculării, dorința și energia părăsesc penisul împreună cu materialul seminal. Aceste pierderi, cuplate cu o retragere rapidă și forțată, lasă penisul flasc. Această stare de flaciditate durează cu mult peste starea de erecție, deoarece forța de retragere depășește cu mult forța de erecție. Treptat, penisul va dezvolta o tendință spre flaciditate: atunci devine din ce în ce mai dificil să se producă o erecție.

Este de maximă importanță ca bărbatul să creeze condiții de durată, mai pozitive, în care să-și odihnească erecția. Cum se face acest lucru este un secret important taoist. Dacă folosește acest secret, numit Male Afterplay, nu va trebui niciodată să sufere consecințele unui penis neerect.

Două motive explică eficacitatea Afterplay-ului. Una se referă la reacțiile fiziologice. Celălalt se referă la reacțiile psihologice. Pentru a contracara o retragere fiziologică a penisului la sfârșitul actului sexual, un bărbat ar trebui să-l tragă și să-l manipuleze în timp ce se retrage. De asemenea, ar trebui să încerce să-și restabilească mintal interesul. Tragerea și manipularea penisului va slăbi țesuturile penisului pentru a facilita ingurgitarea. Când penisul este antrenat să accepte cu ușurință cantități mai

mari de sânge, erecțiile sunt produse ușor și fără efort. Cu fiecare erecție, următoarea devine și mai ușoară. Pentru a contracara retragerea psihologică, un bărbat nu trebuie să-și sugereze că totul este terminat după o ejaculare. Dacă această sugestie se potrivește cu o pierdere fizică, negativitatea va copleși treptat abilitățile naturale ale omului și va duce la impotență. Jucând jocuri cu mintea pozitivă poate ajuta un bărbat să depășească și să prevină orice deficiență. Un bărbat poate fi capabil să ejaculeze chiar și după trei sau patru ejaculare anterioare (dar de dragul sănătății, un astfel de comportament este descurajat). The Male Afterplay poate face un super om mai puternic.

Sexul oral

O mușcătură de om poate fi mai periculoasă decât o mușcătură de câine, deoarece gura omului poate adăposti mai mulți germeni decât gura animalelor. Așadar, sărutul sau copularea orală pot transmite boli fatale. Dacă sistemul imunitar este slab, un sărut poate fi mortal.

Infecția cu drojdie este cauzată în principal de sexul oral. Consumul de alimente coapte cu drojdie și apoi angajarea în sex oral fără a vă spăla mai întâi pe dinți va duce la transferul drojdiei în vagin. Infecția cu drojdie este greu de eradicat.

Sadomasochismul

Durerea sau rănirea personală sau a partenerului nu-și au locul în sexologia taoistă. Sexul ar trebui să fie folosit ca o experiență a lui Dumnezeu, sau iubirea lui Dumnezeu, nu durere.

Şapte seminţe

Există șapte semințe - Siltinum, Cuscuta, Lycium, Rubus, Plantago, Elettaria și Scaizandra - care sunt cunoscute de secole pentru capacitatea lor de a întări și hrăni cele șapte glande sau sistemul imunitar. În 1965, Dr. Takuchi Shotai, M.D., și cu mine am cercetat efectele acestor semințe.

La cercetare au participat 50 de cupluri, cu vârste cuprinse între 65 și 80 de ani. Toate condițiile lor fizice erau corecte, dar toți își pierduseră dorința sexuală. Nu mai întrețineau relații sexuale de ani de zile. În termen de două săptămâni de la administrarea extractului din aceste semințe, 15% dintre cupluri au avut relații sexuale. În șase săptămâni, 47% au avut relații sexuale. În 6 luni, 85% au avut act sexual. Aceste rezultate au făcut știri pe prima pagină și au șocat publicul japonez.

Exercițiul cu lingura

Acest exercițiu ajută un cuplu să obțină o stare de spirit relaxată și meditativă în mod corespunzător înainte de a face dragoste. În prima jumătate a exercițiului, ambii parteneri ar trebui să se întindă pe o parte. Un partener trebuie să se îndrepte spre spatele celuilalt, ca două linguri într-un sertar. Persoana din spate respiră ușor pe gâtul partenerului său. Este de preferat ca ambii parteneri să respire la unison. După un timp, cei doi pot deveni atât de liniștiți încât își pot auzi bătăile inimii. După cinci sau zece minute, cuplul își schimbă pozițiile și repetă exercițiul. A doua jumătate a exercițiului implică crearea unei aure de calm în jurul cuplului. Luminile slabe sau muzica relaxantă pot ajuta la realizarea acestui lucru. Al treilea pas implică liniștea interioară. Pentru a obține liniștea interioară, toate grijile, problemele și gândurile sunt lăsate în afara ușii dormitorului. După terminarea exercițiului, cuplul poate începe să facă dragoste, poate cu Seturile de nouă. Acest exercițiu oferă, de asemenea, o pregătire adecvată pentru rugăciunile de dimineață și de seară.

Cercetare Statistică

Pe o perioadă de zece ani (1974-1984), 2.372 de studenți bărbați, ale căror vârste variau între 19 și 64 de ani, s-au oferit voluntar să mă ajute să completez un sondaj. Câteva rezultate ale cercetării care pot fi de interes pentru cititor sunt enumerate mai jos.

PUNCTUL DE MILIOANE DE DOLARI
1. 73% dintre utilizatorii de puncte de milioane de dolari aveau treizeci de ani.
2. 85,4% dintre toți utilizatorii de Million-Dollar Point s-au simțit excelent atunci când punctul a fost apăsat. 12,6% nu au simțit nicio diferență mare. 1,96% au simțit disconfort temporar. Un bărbat a spus că folosirea punctului doare. În 1972, acest bărbat a urmat o singură oră de sexologie în loc de întregul curs (nu a auzit avertismentul). El a fost, de asemenea, diagnosticat ca având un caz grav de prostatită de către medicul său. Când s-a plâns că punctul i-a înrăutățit starea, a fost imediat sfătuit să nu mai folosească punctul, pentru a-și vindeca problema de prostată și să folosească punctul după ce a fost vindecat. După ce s-a vindecat, a folosit punctul și a obținut rezultate excelente din el. Cercetările detaliate ale sentimentelor de disconfort au arătat că acele sentimente au origine psihologică. Practica ulterioară a dizolvat tensiunea locală și teama generală și nervozitatea (disconfortul a dispărut).

EXERCIȚIUL CAPRIOAREI PENTRUBĂRBAȚI (Tehnica de reținere în mod specific)

1. La acest sondaj au participat aceleași 2.372 de persoane.
2. 78,6% dintre utilizatorii Holdback aveau 35 de ani și peste.
3. 91% dintre utilizatorii Holdback au fost foarte mulțumiți de rezultate. 8,2% au considerat că a dat rezultate corecte. Aproape 1% le-a fost frică să-l folosească.
Un alt sondaj efectuat în aceeași perioadă a implicat 756 de femei voluntare, ale căror vârste variau între 21 și 45 de ani.

EXERCIȚIUL CAPRIOAREI PENTRU FEMEI
1. Nici un anumit grup de vârstă nu a apărut ca fiind deosebit de parțial la Exercițiul Cerbului.
2. 95% s-au simțit mai bine după practicarea exercițiului. 5% nu au simțit nicio schimbare. 0% s-au simțit mai rău.
3. Doar 221 de femei au încercat să-și oprească ciclurile menstruale. Aproape 40% și-au oprit complet ciclurile. Aproximativ 40% au experimentat o reducere semnificativă a fluxului menstrual (uneori au fost excretate reziduuri gălbui sau maronii. Aproximativ 20% nu au putut opri menstruația deloc.
4. Aproximativ 39% dintre cele care și-au oprit complet ciclul menstrual au făcut-o în decurs de trei luni. Aproximativ 60% au avut nevoie de până la 6 luni. Aproximativ 1% au nevoie de până la un an sau mai mult.

Boli venerice

SIDA

SIDA este rezultatul unei deficiențe a sistemului imunitar. Vă rugăm să consultați Teoria celor șapte glande. Dacă cineva are o deficiență a sistemului imunitar, va fi susceptibil la toți agenții care cauzează boli. Dacă sexologia taoistă este practicată corect, apărările naturale ale organismului vor fi impenetrabile. Dacă se dezvoltă un medicament suficient de otrăvitor pentru a eradica virusul SIDA, acesta va fi suficient de otrăvitor pentru a ucide și victima SIDA. Din fericire, taoismul oferă un sistem complet de prevenire a tuturor bolilor venerice.

INFECȚIE VAGINALĂ CRONICĂ

În timpul excitației sexuale, un bărbat tinde să pătrundă cât de departe poate în vagin. Dacă penisul său este prea lung pentru femeie, pot apărea probleme serioase: penisul întinde deschiderea uterului, intră în uter, îl îndoaie din poziție, zgârie peretele uterin și ajută germenii să se așeze în zonele rupte, unde acestea. rămân, se înmulțesc și provoacă infecții, mirosuri și secreții.
Infecțiile și scurgerile vaginale, cauzate de incompatibilitatea de mărime, drojdii, germeni etc., sunt greu de vindecat. Deși unele medicamente ajută la procesul de

vindecare, infecțiile pot apărea din nou cu ușurință din cauza ignoranței sau neglijenței partenerului (femeile se obișnuiesc cu durerea și scurgerile și le ignoră). Dacă infecțiile nu sunt vindecate, ele pot duce la cancer; leziuni ale uterului, trompelor uterine și ovarelor; endometrioza; și boli ale rinichilor și vezicii urinare. Leziunile permanente ale uterului, trompelor uterine și ovarelor duc la infertilitate.

CIUPERCA

Ciupercile pot fi transmise prin contact fizic. Odată transmise, ciupercile vor curge prin fluxul sanguin și se vor stabili în orice zonă care este slabă: plămâni, creier, intestine, artere, inimă etc. Acolo își vor elibera secrețiile toxice. Aceste secreții vor fi transportate de sânge către creier și sistemul nervos, după care vor provoca halucinații, discuții imaginare cu Dumnezeu sau spirite, fanatism religios etc. Ciupercile se transmit din generație în generație.

GONOREE

Germenii de gonoree nu călătoresc în fluxul sanguin, spre deosebire de germenii de sifilis. Germenii de gonoree intră în tractul urinar și rămân acolo și provoacă multe daune. De asemenea, pot ajunge la ochi și pot cauza orbire. Daunele cauzate de germeni pot fi permanente. Dacă o persoană cu acest tip de afectare a organelor are copii, el sau ea va transmite această tendință spre slăbiciune copiilor săi.

HEPITITA SI DZENTERIE

Sărutul singur este suficient pentru a transmite hepatita și dizenteria de la o persoană la alta. Contactul sexual este un alt mijloc de transmitere. Germenii de hepatită și ameba dizenterică pot fi, de asemenea, contractați din anumite alimente, farfurii și ustensile de restaurant. Transpirația și apa potabilă contaminată sunt alte surse. Agenții care cauzează boli nu pot fi detectați prin teste de sânge după ce inflamația dispare. Vor rămâne în corp și vor fi transferați altor gazde.

HERPES

Virusul herpes reacționează și provoacă durere ori de câte ori nervii sunt stimulați. Dacă există viruși în zona organelor sexuale, aceștia vor fi treziți în timpul actului sexual.

GERMENI RECTALI

Bacili coli nu sunt germeni de gonoree. Ele provin din intestinul gros. Unele dintre aceste gene sunt transmise împreună cu scaunele în timpul mișcărilor intestinale. Dacă unele scaune rămân în zona anală din cauza curățării inadecvate după mișcările intestinale, apar probleme. Deoarece anusul și deschiderea vaginală sunt destul de apropiate, o mică transpirație între aceste zone va transfera germenii din anus în

vagin. În vagin. acești germeni pot provoca secreții, inflamații și infecții ale vezicii urinare. Germenii rectali și germenii de gonoree sunt cauze foarte frecvente ale infecțiilor și inflamației vezicii urinare.
Actul sexual anal poate provoca aceleași probleme. Dacă bărbatul trece de la vagin la rect și înapoi, va aduce cu el toți germenii din rect. De asemenea, un bărbat poate prelua germeni rectali din rectul sau vaginul partenerului său dacă partenerul său a contractat deja acești germeni.
Un profilactic poate proteja omul de contractarea acestor germeni. Dar mulți bărbați se plâng de pierderea senzațiilor care vine odată cu utilizarea acestuia. Un alt dezavantaj este că femeile nu beneficiază de energia intensă radiată de penis dacă profilactica este realizată din material sintetic. Cea mai bună prevenire a infecției este curățarea rectală.

SIFILIS

Conform învățăturilor taoismului, sifilisul nu se vindecă niciodată cu adevărat prin medicamente. Unii oameni pot fi „vindecați" superficial cu antibiotice, dar germenii de sifilis rămân în interiorul corpului, nedetectați. Antibioticele nu sunt capabile să omoare formele alterate ale germenului, care se ascund în interiorul celulelor corpului. Acolo, formele modificate. Așteptați până când sistemul imunitar se clătește, ei își asumă forma originală și fac ravagii în orice număr de procese corporale Pot rezulta disfuncționalități: sifilisul poate distruge organele sexuale, creierul sau alte organe, de asemenea, poate rezulta contaminarea cu sânge, va rămâne astfel în generațiile viitoare a corpului ca urmare a moștenirii sale Chiar dacă părintele are un test de sânge care este negativ, el sau ea îi va transmite totuși germenul de sifilis urmași (TB, gonoreea și sifilisul sunt toate otrăvuri de sânge care se transmit din generație în generație.) Anumite abordări taoiste pot elimina complet otrăvurile de sânge.
Pentru mai multe informații despre otrăvurile de sânge, vă rugăm să consultați Marele Tao, Capitolul 4.

NEGI VENERENI

Negii venerieni apar de obicei pe orificiul vaginal sau anal. Se găsesc foarte des în jurul anusului, deoarece țesuturile din jur sunt extrem de sensibile la tăieturi. Ori de câte ori există o tăietură, un virus sau spermatozoizi pot intra în tăietură și pot determina organismul să instituie o formă specială de apărare împotriva invadatorului. Un mic munte de celule, un neg, indică acțiunile corpului. Durerea intensă și mâncărimea rezultă din neg, care poate sângera atunci când este atins. Am văzut multe cazuri în care anusul, umflat sever de sute de negi, este cauza multor agonie pentru proprietarul său. Cei care au mers la dermatologi pentru

tratament au trebuit să îndure să fie arși fiecare negi. După tratament, țesuturile anale au sângerat constant timp de câteva zile. A doua saptamana, cand tesuturile s-au vindecat in sfarsit, negii au revenit din nou. Am văzut, de asemenea, vindecarea uimitoare a negilor care are loc într-o perioadă foarte scurtă de timp după aplicarea unei creme de înaltă calitate pe bază de plante.

INFECȚIA Drojdiei

Vă rugăm să consultați Sexul oral.

ALTE BOLI

Multe alte boli sexuale ciudate vor fi găsite în viitor, atâta timp cât relațiile sexuale multiple continuă să existe sau nu sunt tratate corespunzător. Exemple de aceste boli pot fi Candida (o infecție nou descoperită care afectează sistemul feminin) sau Bejel (un alt tip de sifilis care afectează peste 20% din anumite populații din Orientul Mijlociu). Din cauza ignoranței și inocenței umane, apar greșeli și apar boli. Găsirea unei modalități de a vindeca boala după ce apare este extrem de costisitoare, ineficientă, ineficientă și fatală. Din punct de vedere taoist, nimeni nu va suferi de boli venerice dacă toată lumea recunoaște sexologia taoistă.

12 Concluzie

Sexul face parte din viață. Deoarece revarsa frumusețea și plăcerea vieții, este mult prea prețios pentru a fi abuzat. Aproape ca și cum pentru a proteja sexul de abuz, natura a instituit un sistem strict de controale și echilibru care aplică automat boli groaznice ca pedepse pentru abuzul sexual. Boala în sine este un fel de binecuvântare, pentru că este modul naturii de a-i incapacita pe cei puțini pentru a-i salva pe cei mulți. Prin urmare, în taoism, boala nu este privită nici ca un păcat, nici ca o lucrare a Diavolului. Taoismul încurajează oamenii să-și aplice inteligența în moduri mai pline de satisfacții. Li se oferă cheile unui plan superior al sexualității, astfel încât să-și poată găsi calea de ieșire din labirintul durerii, neînțelegerilor și greșelilor. Cei care urmează principiul unu-la-unu și alte principii ale taoismului se vor bucura pentru totdeauna de plăcerea sexuală.